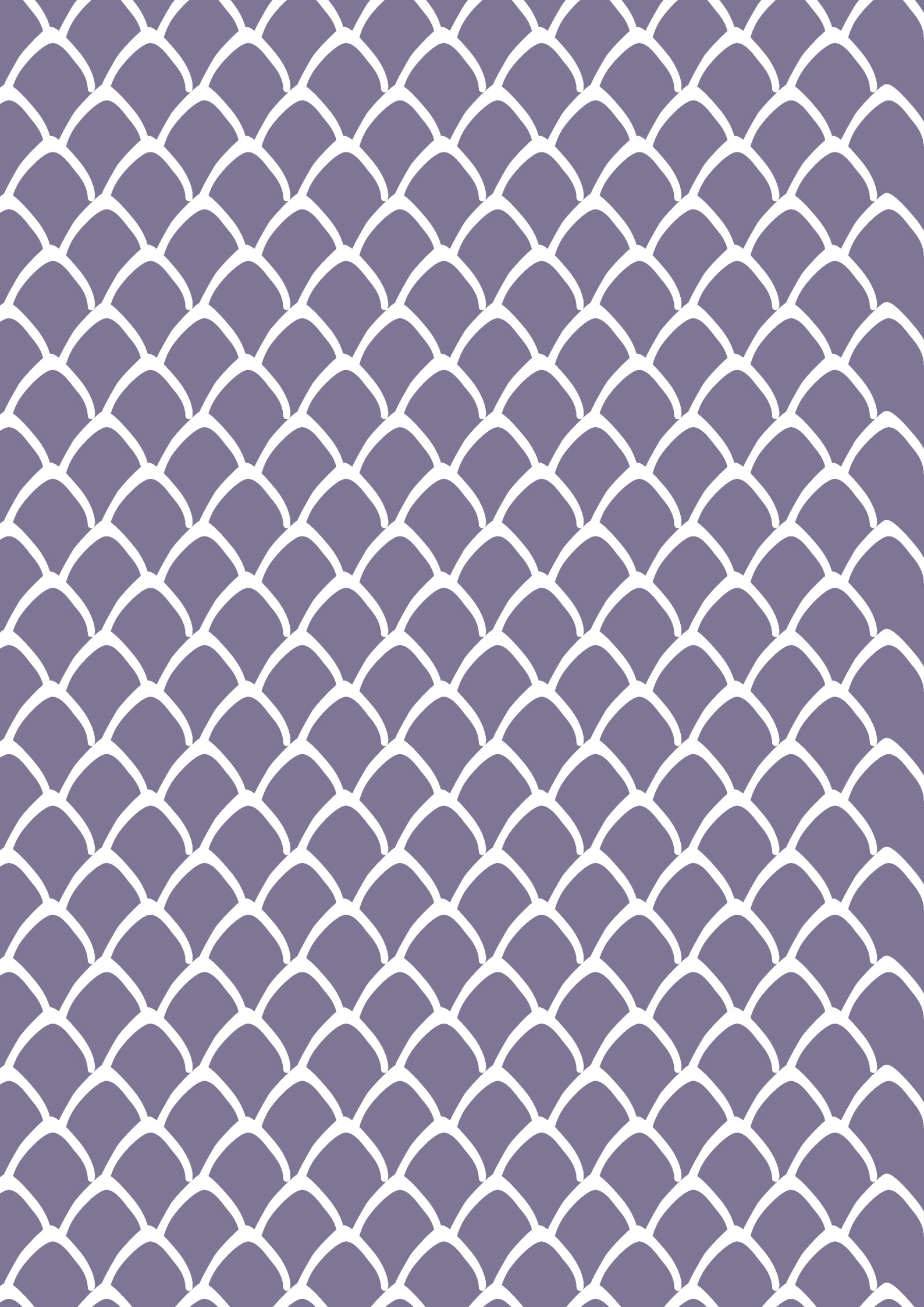




Formação básica em GASTRONOMIA







Formação básica em GASTRONOMIA

São Paulo
março/2016

Nome do aluno





**ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DO SENAC
NO ESTADO DE SÃO PAULO**

Gerência de Desenvolvimento

Sandra Regina Mattos Abreu de Freitas

Coordenação Técnica

Gisela Redoschi

Felipe Soave Vianna

Apoio Técnico

Bruna Fichmann Quaglio

Juliana Benis

Elaboração do Recurso Didático

Vinícius Martini Capovilla

Editoração Eletrônica

Antonio Carlos De Angelis

Revisão de Texto

Luiza Elena Luchini (coord.)

Patricia B. Almeida

© Senac São Paulo, 2016

Proibida a reprodução sem autorização expressa.
Todos os direitos reservados ao Senac São Paulo.



sumário

1. APRESENTAÇÃO E CORTE DE VEGETAIS / 11

Técnicas de cozinha / 11

Mise en place / 11

Plano de ataque / 12

Mecanismos para aumentar a eficiência na cozinha / 12

Afiação de facas / 13

O corte de vegetais / 14

Aromáticos / 14

Vegetais / 15

2. FUNDOS E SOPAS / 17

Fundos / 18

Fundo claro de legumes / 20

Purê de batatas / 21

Ratatouille / 22

Caponata / 23

Caldo verde / 24

Brócolis salteado com alho dourado / 25

Legumes salteados na manteiga / 26

Sopas / 27

Creme de ervilhas com linguiça / 28

Vichyssoise / 29

Sopa creme de abóbora com carne seca / 30

Sopa de cenoura, mel e gengibre / 31

3. GARDE MANGER / 33

Maionese / 34

Vinagrete básico / 35

Vinagrete de maracujá / 36

Azeite aromatizado / 37
Medalhão de pupunha com redução de aceto balsâmico / 38
Relish de pepino / 39
Salada Caesar / 40
Molho golf / 41
Vinagre aromatizado / 42
Relish de cebola / 43
Ceviche de pupunha / 44
Coquetel de camarão / 45
Chutney de manga com cardamomo / 46
Salada Niçoise / 47
Salada de aspargos com presunto cru / 48
Coulis de pimentão / 49
Salada Waldorf / 50
Salada de endívias com salmão / 51
Coulis de frutas vermelhas / 52
Chutney de abacaxi com pimenta / 53
Croque-monsieur / 54
Club sandwich / 55
Batata frita / 56
Hambúrguer / 57
Sanduíche natural / 58
Cebola empanada / 59

4. INTRODUÇÃO À COCÇÃO / 61

Métodos de cocção / 62

5. AVES / 67

Fundo de aves / 68
Frango a passarinho / 69
Galinhada / 70
Spicy wings / 71
Frango ensopado com laranja / 72

6. AVES E ACOMPANHAMENTOS / 73

Codorna desossada recheada de espinafre nozes e ricota / 74
Roulade de frango com cogumelos / 75
Roulade de frango com espinafre e presunto cru / 76

7. FUNDOS ESCUROS E BOVINOS / 77

Espessantes / 77
Manteiga clarificada / 79
Pinçage / 80
Fundo de carne / 81
Molhos base / 82
Molho espanhol / 83
Molho demi-glace / 84

8. BOVINOS / 85

Estrogonofe com mandioca palha / 88
 Picadinho com farofa de banana / 89
 Medalhão com molho de mostarda / 90
 Escalope com molho madeira / 91
 Chateaubriand assado com vinho tinto / 92
 Purê de batata / 93
 Purê de batata-doce / 94
 Tornado assado com molho de gorgonzola / 95
 Boeuf bourguignon / 96
 Picanha marinada em cerveja preta / 97
 Pasta de massamam curry / 98
 Massamam curry de carne / 99
 Entrecot maitre d'hotel / 100
 Bife de chorizo / 101
 Maminha recheada com chimichurri / 102

9. SUÍNOS / 103

Costelinha de porco com molho barbecue / 105
 Bisteca suína ao molho cítrico / 106
 Chucrute / 107
 Picanha suína assada com bacon e mel / 108
 Carré suíno com demiglace / 109
 Papillote de cogumelos / 110

10. OVINOS E OUTRAS RECEITAS COM CARNE / 111

Escondidinho / 113
 Baião de dois / 114
 Paçoca de carne-seca / 115
 Aspargos no vapor / 116
 Legumes no vapor / 117
 Carré de cordeiro com molho de aceto balsâmico reduzido / 118
 Batata ao murro / 119
 Carré de cordeiro com molho de hortelã / 120

11. PEIXES / 121

Fumet de peixe / 124
 Gourjons à dorê / 125
 Molho tártaro / 126
 Filé de linguado grelhado / 127
 Cuscuz marroquino / 128
 Molho honey mustard / 129
 Creme de espinafre / 130
 Escabeche de sardinha / 131
 Pirarucu assado na folha de bananeira / 132

Moqueca baiana com farofa de dendê e arroz de coco / 133

Moqueca capixaba / 134

Pirão de peixe / 135

Tainha assada na telha / 136

12. FRUTOS DO MAR / 137

Polvo ao forno com ervas / 139

Lula à dorê com molho picante / 140

Camarão à provençal / 141

Lula à provençal / 142

Camarão à dorê / 143

Mexilhões à marinière / 144

Mexilhões gratinados / 145

13. PEIXES E FRUTOS DO MAR / 147

Cuscuz paulista / 148

Ceviche misto clássico / 150

Tartar de salmão ao molho ponzu / 151

Espeto de camarão à moda cajun / 152

Tartar de salmão com molho cítrico / 153

Ceviche oriental / 154

14. OVOS / 155

Ovo cozido / 157

Ovo poché / 158

Ovo cocote ao creme / 159

Molho hollandaise / 160

Ovo Benedict / 161

Ovo frito / 162

Omelete com mozzarella / 163

15. RISOTOS / 165

Risotto milanese / 166

Risoto de carne-seca com abóbora / 167

Risoto de funghi / 168

Risoto al limone / 169

16. MASSAS SECAS E FRESCAS / 171

Massas e molhos / 171

Massa básica de macarrão / 173

Molho pesto / 174

Molho de tomate / 175

Farfalle com pesto / 176

Lasanha à bolonhesa / 177

Espaguete com vôngole / 178

Lasanha de vegetais com pesto / 179

Penne ao molho à putanesca / 180

Fettuccine napolitano / 181

17. MASSAS RECHEADAS E NHOQUE / 183

Nhoque de batata / 184

Molho bechamel/quatro queijos / 185

Molho de manteiga e sálvia / 186

Ravioli com recheio de mozzarella de búfala, tomate seco e rúcula / 187

Tortellini recheado de brie e mel / 188

Tortellini recheado de camarão / 189

Ravioli de carne-seca com catupiry / 190

18. ARROZ / 191

Paella valenciana / 192

Paella maroneira / 193

Arroz de galinha com pequi / 194

Arroz de pato no tucupi / 195

Arroz negro doce Thai / 196

Arroz-doce brasileiro / 197

19. MENU LATINO / 199

Empanada clássica / 200

Empanada de queijo e cebola / 201

Causa de batata-doce e camarão / 202

Causa de batata e cogumelos / 203

Carnitas / 204

Tinga de carne / 205

20. MENU BRASILEIRO / 207

Barreado / 208

Pudim de tapioca / 209

Pudim de leite condensado / 210

Casquinha de siri / 211

Casquinha de camarão / 212

Canjiquinha com costelinha de porco / 213

21. CAFÉ DA MANHÃ E CAFÉ DA TARDE / 215

Cuscuz de milho / 216

Pão de queijo / 217

Quiche Lorraine / 218

Broa de milho / 219

Sequilho / 220

Tapioca com queijo coalho ou coco / 221

Geleia de frutas vermelhas / 222

Geleia de damasco / 223

Bolo inglês / 224

Bolo de fubá / 225

22. MENU ITALIANO / 227

Focaccia / 228

Grissini / 229

Tiramisù / 230

Panna cotta com calda de frutas vermelhas / 231

Cotoletta milanese com salada de erva-doce / 232

Ossobuco com polenta / 233

23. FEIJOADA COMPLETA / 235

Feijoada / 236

Couve refogada / 238

Banana frita / 239

Mandioca frita / 240

Bacon crocante / 241

Farofa / 242

Farofa verde / 243

24. TABELAS DE CONVERSÃO / 245

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS / 249



1. APRESENTAÇÃO E CORTE DE VEGETAIS

TÉCNICAS DE COZINHA

O conhecimento dos diversos métodos de cocção garante a correta execução dos processos culinários. Após o entendimento das técnicas básicas, o cozinheiro adquire a capacidade de desenvolver preparações mais complexas.

MISE EN PLACE

É uma expressão da língua francesa muito usada em culinária. Significa preparação ou planejamento prévio do local e da produção, iniciando-se por organizar as ideias, saber o que vai ser feito para pensar em um plano de ataque.

Aplica-se tanto à seleção, separação e limpeza prévia dos equipamentos e local de trabalho a serem usados para a execução das preparações como ao pré-preparo dos ingredientes a serem processados, isto é, a limpeza e o corte de carnes e vegetais, pesagem e separação dos itens da receita.

Uma *mise en place* bem-feita garante a correta execução do trabalho e mantém o ambiente de trabalho limpo e agradável, possibilitando a execução de diferentes preparações simultâneas e otimizando o tempo, a mão de obra, o consumo de matéria-prima e os recursos energéticos.

Abreviatura-padrão utilizada em gastronomia:

ml	Mililitros
l	Litro
g	Grama
kg	Quilograma
unidade	Unidade
cls	Colher de sopa
clc	Colher de chá
q. b.	Quanto baste

PLANO DE ATAQUE

Trata-se do planejamento de todos os passos necessários para a execução de uma ou mais produções durante um período de tempo delimitado.

O exercício de montagem dos planos de ataque, que deve ocorrer sempre antes do início das produções, leva ao desenvolvimento de um raciocínio mais crítico quanto ao que se produz e como se produz. Com esse exercício, há um melhor entendimento das produções, suas técnicas e especificidades.

O plano delimita todas as variáveis de produção, assim como especifica o que será utilizado e por quem, sendo composto de:

- Lista de equipamentos necessários;
- Lista de ingredientes e quantidades;
- Espaço para produção;
- Lista e divisão de tarefas em sequência lógica;
- Horários.

MECANISMOS PARA AUMENTAR A EFICIÊNCIA NA COZINHA

- *Mise en place* – organizado em ordem de uso;
- Checklist;
- Analisar as preparações a serem feitas com uma “visão do todo”;
- Separar as preparações em etapas distintas;
- Selecionar as tarefas mais demoradas e começar por estas;
- Verificar quais alimentos podem ser mantidos com mínima perda de qualidade e de que forma ou em qual estágio de produção;
- Considerar os métodos de cocção empregados e o tempo de resistência à perda de qualidade relativo ao método;
- Dividir tarefas por categoria e não por receita, o que otimiza recursos;
- Pensar e executar várias ações simultâneas e organizá-las de acordo com o grau de atenção necessária.

AFIAÇÃO DE FACAS

A manutenção de facas em bom estado de conservação e afiadas é essencial no desenvolvimento de todas as técnicas de corte.

Para a afiação e a manutenção do fio de corte são utilizados dois utensílios diferentes:

- Pedra de afiar: pedra porosa, preferencialmente com dois lados de porosidade diferente. Serve para a formação do fio da faca;
- Chaira/fuzil: haste de metal ondulado e com cabo com guarda para a mão. Serve para a manutenção do fio de corte.

Como afiar

1. Fixe a pedra de afiar à banca de trabalho utilizando um pouco de papel molhado;
2. Molhe a pedra com água;
3. Segure a faca com uma das mãos e coloque o bico dela sobre a pedra em ângulo de 20°. Deslize a faca, utilizando toda a superfície da pedra e passando todo o fio da faca;
4. Vire a faca e repita o movimento de maneira a formar um fio com 50% de afiação de cada lado (Figura 01).
5. Inicie o processo com a chaira.

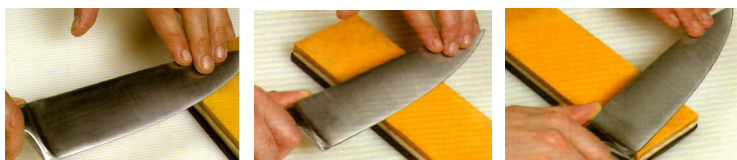


FIGURA 01. FONTE: SEBESS, MARIANA. TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL.

Como manter/aprimorar o fio

1. Fixe a ponta de metal da chaira à bancada de trabalho utilizando um papel molhado ou um pano na ponta;
2. Com uma das mãos segure o cabo da chaira e faça leve força para baixo;
3. Com a outra mão, segure o cabo da faca;
4. Apoie o bico da faca no topo da chaira com uma inclinação de 20°. Deslize a faca para baixo, utilizando toda a superfície da chaira e passando todo o fio da faca;
5. Vire a faca e repita o movimento de maneira a aprimorar o fio;
6. Lave a faca em água corrente para retirar sujeiras (Figura 02).

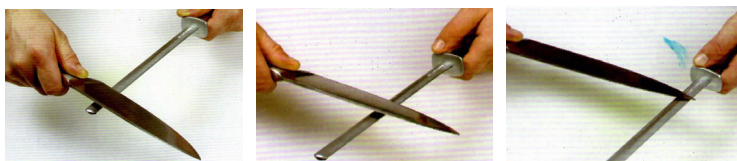


FIGURA 02. FONTE: SEBESS, MARIANA. TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL.

A manutenção do fio deve ocorrer diariamente, preferencialmente no início de cada turno de trabalho. Entretanto, o manuseio de alguns ingredientes geralmente mais duros, como ossos ou cascas, pode fazer com que a faca perca o fio. Nesses casos, recomenda-se utilizar o processo com a chaira, fazendo-o quantas vezes forem necessárias para facilitar o trabalho do cozinheiro.

Dizem nas cozinhas que faca afiada não corta dedo. A manutenção de um bom fio diminui a força empregada para realizar os cortes, o que auxilia na prevenção de acidentes.

O CORTE DE VEGETAIS

O objetivo dos cortes padronizados é que eles tenham tempo de cocção similares, estando na mesma textura, cor e sabor, de forma homogênea. Alguns cortes tradicionais entraram em desuso na cozinha moderna, como o vicchy; no entanto, outros, como o brunoise, estão cada vez mais presentes.

Julienne

Corte em formato semelhante a bastões finos, com medida aproximada de 2 mm × 2 mm × 50 mm, tamanho equivalente a um palito de dentes.

Bâtonnet (bastões)

Corte aplicado a vegetais visando a bastões grossos e regulares com medidas de 5 mm × 5 mm × 50 mm, podendo variar em grossura de até 8 mm × 8 mm × 50 mm.

Chiffonnade

Corte de folhas que objetiva a um resultado muito fino e regular. O corte da couve para feijoada é um chiffonnade, por exemplo.

Brunoise (cubos pequenos)

Cubos regulares com medidas variando entre 1 mm × 1 mm × 1 mm até 3 mm × 3 mm × 3mm.

Cubos médios

Cubos regulares com medidas variando entre 6 mm × 6 mm × 6 mm até 9 mm × 9 mm × 9 mm.

Cubos grandes

Cubos regulares com medidas variando entre 15 mm × 15 mm × 15 mm até 20 mm × 20 mm × 20 mm.

AROMÁTICOS

Têm função de complementar as preparações culinárias, ajudando a valorizar o sabor. São representados por:

Mirepoix

A mistura mais tradicional para agregar aroma e sabor às produções. É composto por: 50% cebola, 25% cenoura e 25% salsão. Os cortes devem ser semelhantes.

Bouquet Garni

Utilizado para agregar aroma de ervas frescas, composto por um maço de ervas aromáticas variadas, como: talo de salsa, salsão, funcho, erva-doce, folha de alho-poró, tomilho e louro. Os ingredientes são amarrados para que depois possam ser retirados da panela com maior facilidade.

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Salsinha	q. b.
Salsão	q. b.
Folha de alho-poró	q. b.
Tomilho	q. b.
Louro	q. b.

Modo de preparo

1. Faça um buquê com as ervas e amarre firme com um barbante.

Sachet d'épices

Utilizado para agregar sabor e aroma de condimentos secos e de tamanho diminuto, possibilitando a retirada deles posteriormente. Tem composição variada podendo conter pimenta em grão, cravo, dente de alho, folha de louro e tomilho seco. São embrulhados em um pedaço de gaze, formando um saquinho. Devem ser embrulhados para facilitar a retirada da panela.

Cebola piquée

Folha de louro encravada com o auxílio de dois cravos em uma cebola branca pequena. O louro não é item obrigatório.

Cebola brulée

Cebola dividida ao meio e queimada na chapa para que dê cor e sabor às produções.

VEGETAIS

Podem ser classificados por diferentes critérios, porém para fins de pré-preparo nos interessa a classificação por cor.

Basicamente, temos três grupos de diferentes pigmentos que provocam características comuns aos vegetais. Cada um destes grupos de vegetais são submetidos a um tipo distinto de branqueamento.

Branqueamento é o processo que visa a melhorar a aparência e o sabor de vegetais especificamente, por meio da interrupção de ação enzimática. A técnica varia de acordo com o agente de pigmentação, conforme mostrado na tabela a seguir. A finalização do branqueamento em gelo ocorre para a fixação da cor e interrupção dos processos de cocção, evitando que os ingredientes passem do ponto.

Cor	Agente de pigmentação	Exemplos	Processo de branqueamento
Verde	Clorofila	Brócolis, ervilha, espinafre	Colocar em água salgada fervente, rapidamente. A panela deve estar destampada. Ao retirar da panela, dar choque térmico em banho de gelo para parar a cocção.
Amarelo/laranja	Carotenoides	Abóbora, cenoura	Colocar em água salgada fervente, rapidamente. Ao retirar da panela, dar choque térmico em banho de gelo para parar a cocção.
Avermelhada, arroxeadada ou azulada	Flavonoides	Repolho roxo, beterraba, pimentão	Colocar em água fervente junto com algum ácido (vinagre/suco de limão), rapidamente, com a panela tampada. Ao retirar da panela, dar choque térmico em banho de gelo para parar a cocção.
Esbranquiçados	Falta de agente	Couve-flor, mandioca	Cozinhar em água fervente com sal e algum ácido (vinagre/suco de limão), rapidamente, com a panela tampada. Ao retirar da panela, dar choque térmico em banho de gelo para parar a cocção.

Tomate concassé

1. Retire o “umbigo” do tomate.
2. Forme um X na casca do tomate, na ponta oposta ao umbigo, sem ferir a “carne”.
3. Insira em água em ebulição.
4. Após poucos segundos a pele deverá começar a se soltar. Retire os tomates da água em ebulição e leve à água gelada para interromper o processo de cocção.
5. Retire a pele puxando-a delicadamente.
6. Para retirar as sementes, corte-o ao meio e, com o auxílio de uma colher, retire-as.
7. Por fim, corte a polpa em cubos iguais.

Picar salsinha

1. Separe as folhas do talo. Enrole as folhas de maneira que elas estejam bem compactadas.
2. Utilize uma tábua seca e uma faca seca e bem afiada.

OBS.: Caso as folhas não estejam bem secas, o resultado será uma salsinha verde-escura que estragará rapidamente.



2. **FUNDOS E SOPAS**

FUNDOS

São caldos ralos aromáticos que servem como base para inúmeras preparações, como molhos, sopas, etc.

São compostos por três tipos de ingredientes:

- Base de sabor (ex.: ossos, carnes, carapaças, etc.);
- Aromáticos (ex.: mirepoix, saché d'épice, etc.);
- Líquido (ex.: água).

Proporção básica de um fundo

- Ossos: 1 medida
- Mirepoix: ½ medida
- Outros aromáticos: opcional
- Água: para cobrir
- Rendimento final: 1 medida (após a retirada de gorduras)

Tipos de fundos

Os fundos podem ser de diversas bases, mas independentemente disso, elas se classificam como:

- Claros – a base de sabor é esaladada;
- Escuros – a base de sabor é assada até dourar.

Uso normal das bases de sabor para os tipos de fundo claro e escuro:

Base de sabor	Fundos claros	Fundos escuros	Tempo aproximado de cocção
Vegetais	Sim	Sim	De 1 a 1,5 hora
Boi	Sim	Sim	De 3 a 4 horas
Aves	Sim	Não	8 horas ou mais
Peixes	Sim	Não	40 minutos
Frutos do mar	Sim	Não	40 minutos
Carnes de caça em geral	Não	Sim	8 horas ou mais

Os passos importantes para o preparo de um bom fundo:

1. Começar com o líquido frio;
2. Cozinhar em fogo baixo (85 °C);
3. Cozinhar o tempo adequado e necessário;
4. Manter a panela aberta e todos os ingredientes cobertos com o líquido;
5. Retirar a espuma que se forma na superfície;
6. Coar assim que ficar pronto;
7. Resfriar imediatamente;
8. Retirar toda a gordura da superfície.

Um bom fundo tem que ter:

- Aroma agradável;
- Equilíbrio de sabor;
- Brilho;
- Cor adequada (claro ou escuro);
- Estar desengordurado.

FUNDO CLARO DE LEGUMES

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Água	2 ℓ
Cebola em cubos médios	400 g
Cenoura em cubos médios	200 g
Salsão	150 g
Alho-poró	50 g
Pimenta-do-reino	5 grãos
Alho	1 dente
Louro	3 folhas
Tomilho	1 ramo

Modo de preparo

1. Coloque a água, o mirepoix e o sachet d'épices em uma panela ao fogo para ferver.
2. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos.
3. Coe, resfrie e use em seguida ou congele.

PURÊ DE BATATAS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batatas grandes	500 g
Manteiga	90 g
Creme de leite fresco	200 ml
Parmesão ralado	30 g
Azeite extra virgem	q. b.

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas com casca em água fervente.
2. Retire as cascas e, ainda quente, passe as batatas pelo espremedor e reserve.
3. Em uma panela aquecida com manteiga, junte o purê de batatas.
4. Acrescente o creme de leite e misture bem até ficar cremoso.
5. Finalize com o parmesão ralado, um fio de azeite e sirva em seguida.

RATATOUILLE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Abobrinha italiana em cubos	2 unidades
Pimentões vermelhos em cubos	1 unidade
Pimentão amarelo em cubos	1 unidade
Cebola em brunoise	1 unidade
Berinjela em cubos	1 unidade
Alho laminado	4 dentes
Tomate em cubos	100 g
Tomilho	q. b.
Alecrim	q. b.
Açúcar	15 g
Sal	q. b.
Pimenta calabresa seca ou pimenta-do-reino	q. b.
Azeite extravirgem	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola, o alho, os pimentões, a berinjela, a abobrinha e o tomate, junte o tomilho, o alecrim, o açúcar, o sal, a pimenta-do-reino e apure os sabores.
2. Os legumes devem ficar macios, porém crocantes, ou seja, *al dente*.
3. Sirva quente ou frio, com um fio de azeite extravirgem.

CAPONATA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Berinjela	3 unidades
Azeitonas pretas sem caroço	60 g
Salsão	2 talos
Anchova em salmoura	3 filés
Alcaparras	25 g
Cebola roxa pequena	1 unidade
Purê de tomate	150 ml
Vinagre de vinho tinto	35 ml
Sal	q. b.
Salsinha	10 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Açúcar	q. b.
Azeite	175 ml

Modo de preparo

1. Descasque a berinjela e corte-a em cubos grandes. Polvilhe com sal e deixe que escorra um pouco de água. Lave bem, deixe escorrer, seque com papel-toalha.
2. Aqueça 100 ml de azeite e frite os cubos de berinjela. Retire e coloque sobre papel-toalha.
3. Dessalgue as anchovas e corte em brunoise.
4. Corte o salsão e as azeitonas em brunoise..
5. Lamine a cebola roxa e refogue com o restante do azeite até dourar.
6. Adicione o purê de tomate e misture com o açúcar. Cozinhe um pouco e adicione o vinagre. Deixe em fervura branda por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e salsinha picada.
7. Misture o molho quente com a berinjela e os outros ingredientes picados. Deixe que esfrie antes de servir.

CALDO VERDE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata (variedade Monalisa ou Ágata)	500 g
Linguiça portuguesa	300 g
Caldo de carne	1,25 l
Cebola	100 g (1/2 cebola)
Alho	30 g (2 dentes)
Couve-manteiga	200 g
Azeite de oliva	100 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Higienize e lave os vegetais.
2. Descasque as batatas e corte em 4 pedaços iguais.
3. Descasque e pique a cebola e o alho.
4. Em uma panela, acrescente o azeite de oliva e aqueça.
5. Junte o alho e a cebola e refogue por 2 minutos, em fogo médio.
6. Acrescente o caldo de carne e a batata, leve a fogo alto. Quando começar a ebulição, baixe para fogo médio.
7. Enquanto as batatas cozinham, pique a couve-manteiga em chiffonade.
8. Após cerca de 15-20 minutos, teste se as batatas já estão cozidas.
9. Bata a sopa no liquidificador.
10. Tire a pele da linguiça portuguesa e corte em rodela.
11. Coloque em uma panela em fogo baixo por 2 minutos.
12. Junte a sopa batida e aqueça.
13. Uma vez quente, adicione couve fatiada e deixe cozinhar por 2 minutos.
14. Tempere com sal e pimenta do reino moída.
15. Sirva bem quente.

BRÓCOLIS SALTEADO COM ALHO DOURADO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Brócolis-ninja em buquê	Aproximadamente 300 g
Azeite	70 ml
Alho laminado	4 dentes
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Branqueie os brócolis; depois, em uma frigideira grande, coloque o azeite e doure o alho em fogo médio.
2. Desligue o fogo, coloque os brócolis e tempere, misturando bem. Sirva em seguida.

LEGUMES SALTEADOS NA MANTEIGA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cenoura (cubos médios)	200 g
Couve-flor (floretes)	½ unidade
Vagem	100 g
Manteiga sem sal	30 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino branca	q. b.

Modo de preparo

1. Branqueie os legumes.
2. Salteie os legumes na manteiga, temperando-os com sal e pimenta-do-reino.

SOPAS

Apesar de todas as sopas serem, basicamente, caldos ricos em sabor que podem ou não conter pedaços de vegetais ou carnes em seu interior, elas se diferenciam com base na espessura de seu caldo. Um bom fundo como base é essencial para obter uma sopa de qualidade.

Pode-se dividir as sopas em três categorias:

- Sopas claras ou caldos: são as sopas que têm como base um líquido ralo, e que costumam receber aditivos que agreguem outras texturas. Brodo, canja, consommé e tacacá são exemplos desse grupo de sopas;
- Sopas espessas: são as sopas cremosas que levam leite ou um derivado de leite em sua composição, como creme de queijo, ou sopas purê que têm como base um líquido mais grosso, tendo em sua composição agentes de ligação, seja ele amido, purê ou outro. Sopa de mandioquinha e creme de ervilhas são exemplos desta sopa.
- Sopas especiais: são as sopas que levam outros ingredientes em sua composição. Algumas, por exemplo, são engrossadas com ovos.

CREME DE ERVILHAS COM LINGUIÇA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ervilha seca	150 g
Caldo de legumes	1,5 l
Creme de leite fresco	150 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Linguiça toscana	75 g

Modo de preparo

1. Deixe a ervilha de molho em água por pelo menos 1 hora.
2. Escorra e leve ao fogo com o caldo de legumes.
3. Fatie a linguiça toscana em fatias de aproximadamente 1 cm. Adicione ao caldo.
4. Cozinhe a ervilha até ficar bem macia (cerca de 20 minutos).
5. Retire as fatias de linguiça.
6. Passe por peneira ou bata no liquidificador.
7. Corrija a cremosidade adicionando o creme de leite.
8. Retorne a linguiça ao creme.
9. Corrija o sal e a pimenta-do-reino, apure os sabores e sirva.

VICHYSSOISE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Alho-poró	4 unidades
Batata em cubos	300 g
Cebola	100 g
Manteiga	30 g
Caldo de legumes	1 l
Creme de leite fresco	300 ml
Molho de pimenta	q. b.
Sal	q. b.
Salsinha	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Corte o alho-poró e a cebola em rodela finas.
2. Em uma panela aquecida com manteiga, refogue o alho-poró e a cebola.
3. Acrescente a batata descascada e cortada em cubos, junte o caldo de legumes e deixe cozinhar em fogo médio/baixo por aproximadamente 15 minutos (até a batata cozinhar).
4. Em um processador, misture bem e acrescente o creme de leite.
5. Retorne o creme ao fogo, corrija o sal e a pimenta-do-reino e apure os sabores.
6. Sirva guarnecido com a salsinha picada e gotas de molho de pimenta.

SOPA CREME DE ABÓBORA COM CARNE-SECA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Abóbora japonesa	500 g
Cebola	1 unidade
Alho	4 unidades
Creme de leite	300 ml
Noz-moscada	q. b.
Caldo de legumes	1,5 l
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Manteiga	60 g
Couve-manteiga	6 folhas
Carne-seca dessalgada	200 g

Modo de preparo

1. Descasque a abóbora e corte em cubos grandes. Corte a carne-seca em cubos médios.
2. Cozinhe a abóbora e a carne-seca juntas com o caldo de legumes até que fiquem macias. Coe e reserve o caldo da cocção.
3. Amasse a abóbora em um espremedor de batatas e desfie a carne-seca.
4. Faça julienne da cebola, do alho e da couve.
5. Branqueie a couve.
6. Com a manteiga, refogue a cebola e o alho. Acrescente a abóbora amassada e refogue um pouco. Adicione 300 ml de creme de leite e 200 ml do caldo de cocção. Adicione a carne desfiada e deixe levantar fervura.
7. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
8. Acrescente a couve e sirva.

Dica: caso queira maior cremosidade, adicione mais creme de leite ao final da receita.

SOPA DE CENOURA, MEL E GENGIBRE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cenoura grande	6 unidades
Cebola branca	1 unidade
Gengibre	25 g
Iogurte natural	100 ml
Suco de limão	q. b.
Mel	45 ml
Cebolinha	2 talos
Caldo de legumes	750 ml
Azeite extravirgem	45 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Descasque e corte a cenoura, a cebola e o gengibre em julienne.
2. Aqueça o azeite e refogue a cebola, depois acrescente a cenoura e o gengibre.
3. Após dourar os vegetais, acrescente o caldo de legumes e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios.
4. Bata em um liquidificador ou mixer.
5. Acrescente o iogurte para dar textura.
6. Adicione o mel e ajuste o sabor com limão, sal e pimenta-do-reino.
7. Sirva com cebolinha picada por cima.



3.

GARDE MANGER

Garde manger é o profissional responsável pelas entradas frias, saladas, molhos frios, embutidos, terrines, galantinas, tortas, sanduíches, canapés, entre outros.

SALADAS

Na culinária moderna, as saladas já ganham destaque e são consideradas refeições completas pelos comensais. Elas podem ser simples, com folhas ou legumes crus ou cozidos, ou compostas – grãos, massas, frutas, gelatinas, queijos e carnes. Além disso, podem ser compostas com itens quentes, como queijo ou croutons.

MAIONESE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Gemas pasteurizadas	120 g
Mostarda	5 g
Vinagre de vinho branco	30 ml
Óleo de canola	300 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture o vinagre, a mostarda, o sal e a pimenta.
2. Junte as gemas e misture bem.
3. Coloque em um liquidificador e processe, acrescentando o óleo em fio até espessar.
4. Corrija o sal, se necessário.

VINAGRETE BÁSICO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Azeite extravirgem	150 ml
Vinagre de vinho tinto	50 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Acrescente o azeite aos poucos, misturando, com o auxílio de um fouet, sem parar até emulsionar (emulsão temporária).
3. Tempere a salada de sua preferência com o vinagrete e sirva-a.

VINAGRETE DE MARACUJÁ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Azeite extravirgem	150 ml
Vinagre de vinho branco	50 ml
Polpa de maracujá	50 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture o vinagre, o sal, a pimenta-do-reino e a polpa de maracujá.
2. Acrescente o azeite aos poucos, misturando, com o auxílio de um fouet, sem parar até emulsionar (emulsão temporária).
3. Tempere a salada de sua preferência com o vinagrete e sirva.

AZEITE AROMATIZADO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Azeite extravirgem	200 ml
Alecrim fresco	q. b.
Louro	q. b.
Alho laminado	1 dente

Modo de preparo

1. Em uma panela com azeite, adicione o alho, o alecrim e o louro.
2. Leve para aquecer em fogo médio/baixo a 65 °C, aproximadamente.
3. Apague o fogo, deixe esfriar e coe com o auxílio de um chinóis.

Dica: é muito importante acondicionar o azeite em recipientes esterilizados, protegidos da luz e em lugares arejados. Seu prazo de validade é de, aproximadamente, quinze dias.

MEDALHÃO DE PUPUNHA COM REDUÇÃO DE ACETO BALSÂMICO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Medalhão de pupunha	200 g
Azeite	50 ml
Aceto balsâmico	100 ml
Açúcar	30 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma frigideira aquecida com azeite, frite levemente os medalhões de pupunha até que fiquem dourados dos lados; reserve.
2. Em uma panela, misture o açúcar e o aceto balsâmico.
3. Leve ao fogo médio/baixo para reduzir, tomando cuidado para não queimar nas beiradas da panela para não amargar.
4. Tempere os medalhões com sal e pimenta-do-reino.
5. Adicione a redução de balsâmico sobre os medalhões selados e sirva.

RELISH DE PEPINO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Pepinos (fatias finas)	350 g
Cebola (fatias finas)	100 g
Vinagre de vinho branco	50 ml
Sal	q. b.
Açúcar	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, junte o pepino e a cebola, adicione o sal e o açúcar.
2. Deixe descansar à temperatura ambiente por aproximadamente 1 hora (até que os líquidos tenham sido liberados), escorra bem e reserve.
3. Misture o vinagre em uma panela pequena, em fogo médio/baixo, espere ferver suavemente e mexa bem para dissolver o açúcar. Esfrie e reserve.
4. Despeje a mistura de vinagre, fria, sobre as cebolas e os pepinos.
5. Sirva o relish ou conserve na geladeira para uso posterior.

SALADA CAESAR

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Alface-americana	1 unidade
Azeite de oliva extravirgem	100 ml
Alho	1 dente
Filé de anchova	5 g
Queijo parmesão ralado grosso	25 g
Gema de ovo (pasteurizada)	1 unidade
Suco de limão	1 unidade
Molho inglês	q. b.
Mostarda	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl/saladeira, esfregue o alho nas partes internas (esse procedimento é para que o sabor do alho se espalhe por todo o bowl).
2. Junte as anchovas no bowl e esfregue-as como foi feito com o alho.
3. Em outro bowl, junte a mostarda, o molho inglês, o suco de limão, a pimenta-do-reino e a gema de ovo; misture bem.
4. Bem devagar, coloque o azeite e misture bem até emulsionar (se necessário, junte mais azeite).
5. No bowl/saladeira com a mistura de alho e anchova, disponha as folhas de alface e regue com o molho preparado, salpique com o queijo parmesão ralado grosso e sirva.

MOLHO GOLF

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Maionese	200 g
Ketchup	40 g
Creme de leite UHT	50 ml
Conhaque	30 ml
Molho inglês	q. b.

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes até conseguir um creme homogêneo.

Dica: acompanha bem pratos frios de legumes, verduras e crustáceos.

VINAGRE AROMATIZADO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Vinagre de vinho branco	300 ml
Gengibre fresco	5 g
Pimenta-do-reino	1 g
Pimenta-malagueta	1 g
Sementes de mostarda	1 g
Cravo-da-índia	2 unidades
Noz-moscada	1 g
Pimenta-da-jamaica	1 g
Dente de alho pequeno esmagado	1 unidade

Modo de preparo

1. Faça um sachet d'épice com os aromáticos. Coloque-os em uma panela com o vinagre e aqueça em fogo bem baixo por 5 minutos.
2. Retire do fogo e deixe-o em infusão por 3 horas.
3. Retire o sachet e guarde.

RELISH DE CEBOLA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cebola branca em julienne	225 g
Alho picado	1 dente
Açúcar	90 g
Sal	q. b.
Sachet de pimenta em grão	10 g
Vinagre de vinho branco	100 ml

Modo de preparo

1. Em uma frigideira, misture todos os ingredientes.
2. Em fogo brando (95 °C a 98 °C), cozinhe mexendo sempre, até que a cebola esteja *al dente* e o líquido esteja quase todo evaporado.
3. Esfrie a mistura e armazene em um recipiente limpo, sob refrigeração.

CEVICHE DE PUPUNHA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Palmito pupunha	200 g
Limão	2 unidades
Cebola roxa média em brunoise	1 unidade
Pimenta dedo-de-moça sem veias e sementes	1 unidade
Coentro picado	q. b.
Azeite	25 ml
Sal	q. b.
Açúcar	5 g

Modo de preparo

1. Fatie o palmito de forma a retirar o carpaccio de pupunha.
2. Tempere com sal, açúcar e azeite.
3. Disponha o palmito sobre um prato redondo e liso.
4. Regue com o suco de limão e salpique a cebola roxa, o coentro e a pimenta.

COQUETEL DE CAMARÃO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Camarão cinza	200 g
Cenoura	½ unidade
Salsão	1 talo
Cebola pequena	1 unidade
Tomilho	2 g
Louro	2 folhas
Alho	1 dente
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Molho golf	150 ml
Limão-siciliano	½ unidade

Modo de preparo

1. Descasque e pique em cubos pequenos a cenoura, a cebola e o salsão.
2. Em 1 l de água, cozinhe a cebola, o salsão, a cenoura, o louro, o alho e o tomilho por 30 minutos.
3. Limpe os camarões e tempere-os com sal e pimenta-do-reino.
4. Coe o caldo e cozinhe os camarões por 90 a 150 segundos, dependendo do tamanho do camarão.
5. Sirva com fatias de limão-siciliano e molho golf em uma taça de coquetel ou dry martini.

CHUTNEY DE MANGA COM CARDAMOMO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manga em cubos pequenos	1 unidade
Uva-passa preta	30 g
Pimenta jalapeño sem semente ou veias picada	½ unidade
Alho picado	1 dente
Cardamomo	5 unidades
Gengibre ralado	5 g
Açúcar mascavo	70 g
Vinagre de vinho branco	80 ml
Sal	q. b.
Curry	q. b.

Modo de preparo

1. Misture a manga, as uvas-passas, a pimenta, o alho, o gengibre, o cardamomo e o açúcar.
2. Deixe a mistura sob refrigeração por 12 horas.
3. Em uma panela, incorpore à mistura o vinagre e deixe cozinhando em fogo brando (95 °C a 98 °C) por 15 minutos.
4. Acrescente o sal e continue cozinhando por mais 10 minutos.
5. Por último, acrescente o curry e cozinhe por mais 5 minutos.
6. Esfrie o chutney e guarde-o em um recipiente limpo.
7. Mantenha sob refrigeração.

SALADA NIÇOISE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata cozidas em rodela	300 g
Atum em conserva	150 g
Tomate em gomos	100 g
Vagem (branqueada)	50 g
Azeitona preta sem caroço	50 g
Anchova em conserva	5 g
Mostarda	5 g
Caldo de legumes	20 ml
Vinagre de vinho branco	20 ml
Azeite	50 ml
Alface-americana	1 unidade
Ovo cozido	2 unidades
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Salsinha picada	q. b.

Modo de preparo

1. Distribua em um bowl/saladeira as folhas de alface, as batatas, o atum, as azeitonas, os tomates, os ovos cozidos e as vagens branqueadas; reserve.
2. Misture em um bowl o caldo de legumes, o vinagre, a mostarda, o azeite, as anchovas, o sal e a pimenta-do-reino.
3. Regue a salada com o molho e finalize com a salsinha picada.

SALADA DE ASPARGOS COM PRESUNTO CRU

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Alface roxa	½ pé
Aspargo branqueado e fatiado	10 unidades
Tomate-cereja em rodela	12 unidades
Alho em brunoise	1 dente
Presunto cru em julienne	100 g
Mostarda a la ancienne	10 g
Mel	30 g
Mostarda de Dijon	10 g
Vinagre de vinho branco	15 ml
Azeite	90 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture a mostarda, o mel, a mostarda de Dijon, o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino. Com a ajuda de um fouet, faça o molho para a salada.
2. Em outro bowl grande, misture os aspargos, o alface, o tomate e o alho. Misture com as pontas dos dedos. Adicione o presunto e misture mais um pouco com a ponta dos dedos.
3. Adicione o molho e misture novamente com a ponta dos dedos. Sirva.

COULIS DE PIMENTÃO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Pimentão vermelho	2 unidades
Pimentão amarelo	1 unidade
Azeite de oliva	50 ml
Cebola	½ unidade
Caldo de legumes	150 ml
Tomilho	1 ramo
Alho	1 dente
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Retire as sementes e as veias dos pimentões. Corte-os em julienne.
2. Corte a cebola e o alho em julienne
3. Em uma frigideira, adicione o azeite e refogue a cebola e o alho. Uma vez que estejam começando a ganhar cor, adicione os pimentões e cozinhe por 5 minutos.
4. Adicione o tomilho e cozinhe por mais 10 minutos com a frigideira tampada.
5. Adicione o caldo de legumes já quente e cozinhe por mais 3 minutos.
6. Retire o tomilho e triture em um processador.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Caso necessário, volte à panela e cozinhe um pouco mais para atingir a textura desejada.

SALADA WALDORF

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Salsão em julienne	100 g
Maçã verde em cubos	100 g
Nozes	100 g
Creme de leite UHT	100 ml
Maionese	50 ml
Limão	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl/saladeira, junte o salsão e a maçã. Reserve.
2. Misture bem o creme de leite, a maionese, o suco de limão, o sal e a pimenta até ficar com consistência de molho.
3. Junte o molho ao salsão e à maçã verde, adicione as nozes, misture tudo e sirva.

SALADA DE ENDÍVIAS COM SALMÃO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Endívia	1 unidade
Salmão defumado	150 g
Alcaparras	15 g
Raiz forte	5 g
Creme de leite fresco	100 ml
Limão	q. b.
Cebolinha-francesa	5 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Lave a endívia e separe as folhas pela base. Corte-a em tiras largas, enquanto em tiras finas o salmão.
2. Pique a cebolinha-francesa e as alcaparras.
3. Bata o creme de leite fresco em ponto de chantilly.
4. Tempere o creme de leite com raiz forte, cebolinha-francesa, sal e pimenta-do-reino.
5. Tempere o salmão com gotas de limão.
6. Em um bowl, misture a endívia, as alcaparras e o salmão. Acrescente o creme azedo e misture com a ponta dos dedos.

Dica: se quiser fazer outra apresentação, não corte as folhas e use-as como barcas. Dentro de cada folha, coloque as tiras de salmão e as alcaparras picadas e sobre elas o creme azedo.

COULIS DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Amora	70 g
Framboesa	70 g
Morango	70 g
Água	100 g
Açúcar	80 g

Modo de preparo

1. Misture a água e o açúcar e leve ao fogo até o açúcar estar dissolvido.
2. Adicione as frutas à calda e cozinhe até obter a consistência desejada.

Dica: use a mesma calda e quantidade total de fruta para fazer com apenas uma fruta vermelha ou para usar outras frutas.

CHUTNEY DE ABACAXI COM PIMENTA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Óleo de canola	30 ml
Semente de mostarda	5 g
Açafrão-da-terra	5 g
Abacaxi descascado	1 unidade
Semente de coentro	1 g
Semente de cominho	1 g
Pimenta dedo-de-moça sem sementes e veias em julienne	2 unidades
Gengibre em julienne	5 g
Açúcar mascavo	150 g
Vinagre de maçã	150 ml
Sal	10 g

Modo de preparo

1. Descase e pique o abacaxi em cubos grandes. Caso o miolo esteja muito duro, descarte.
2. Em uma panela, salteie por 2 minutos as sementes de coentro, de cominho e de mostarda e o açafrão-da-terra. Adicione o óleo de canola e refogue rapidamente o gengibre.
3. Adicione o abacaxi e após 5 minutos adicione o açúcar, o vinagre, o sal e a pimenta.
4. Cozinhe por aproximadamente 1 hora, até obter uma pasta de cor dourada. Caso necessário, adicione um pouco mais de água.

Dica: dependendo da doçura e da acidez do abacaxi, deve-se variar a quantidade de vinagre e açúcar mascavo colocado.

CROQUE-MONSIEUR

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Pão de forma	8 fatias
Presunto gordo	80 g em 8 fatias
Queijo gruyère ralado	160 g
Tomilho	2 g
Orégano fresco	2 g
Cebolinha-francesa	1 g
Manteiga	50 g
Farinha de trigo	50 g
Leite integral	700 ml
Noz-moscada	q. b.
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga, cozinhe a farinha de trigo nela até obter uma coloração levemente amarelada. Adicione o leite frio e cozinhe mexendo sempre até obter um bechamel. Tempere com sal e noz-moscada.
2. Pique o orégano, o tomilho e a cebolinha-francesa e faça uma mistura de ervas.
3. Preaqueça o forno a 200 °C.
4. Monte os sanduíches da seguinte forma: pão de forma, bechamel, presunto, queijo, pão de forma, bechamel, queijo e ervas.
5. Leve para assar em fôrma forrada com papel-alumínio por 10 a 15 minutos, até que o queijo esteja dourado.

CLUB SANDWICH

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Pão de forma	12 fatias
Maionese	150 g
Alface romana	12 folhas
Tomate holandês	3 unidades
Bacon	16 tiras
Peito de frango	4 unidades
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Óleo de milho	q. b.
Manteiga	60 g

Modo de preparo

1. Tempere o peito de frango com sal e pimenta-do-reino e grelhe em óleo sem obter muita coloração. Espere esfriar e fatie.
2. Grelhe as tiras de bacon até que elas fiquem crocantes.
3. Lave e corte os tomates em rodela de 0,5 cm de espessura.
4. Lave o alface.
5. Pincele manteiga em uma das faces do pão de forma e leve essa face à chapa para dourar.
6. Separe 3 fatias de pão e coloque uma ao lado da outra com a parte crocante voltada para baixo.
7. Passe maionese nas 3 fatias de pão.
8. Em duas delas, faça a seguinte montagem: alface, tomate, peito de frango e bacon.
9. Em cima da primeira camada montada, coloque outra fatia de pão com as mesmas camadas e por último a tampa do sanduíche com a maionese voltada para o bacon.
10. Pressione o lanche para baixo, corte-o na diagonal e segure cada metade com um palito de coquetel ou de dente.

BATATA FRITA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata asterix em palitos	600 g
Óleo vegetal	1 ℓ
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Descasque e corte as batatas em palitos de 0,5 cm de grossura e 0,5 cm de altura. Deixe-as de molho em água gelada.
2. Adicione o óleo na panela. Preaqueça o óleo à temperatura de 120 °C.
3. Seque as batatas.
4. Adicione as batatas e cozinhe-as em óleo até ficarem macias (cerca de 15 minutos – momento em que elas boiam). Retire as batatas e reserve em papel-toalha.
5. Eleve a temperatura do óleo para 170 °C. Retorne as batatas e cozinhe até dourar (3 a 4 minutos).
6. Retire do óleo e passe por papel-toalha para recolher o excesso de óleo.
7. Salgue a gosto e sirva.

HAMBÚRGUER

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Patinho moído	500 g
Gordura bovina moída	100 g
Pão de hambúrguer	4 unidades
Maionese	40 ml
Ketchup	60 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Misture o patinho e a gordura bovina. Caso vá moê-los, faça-o aos poucos, misturando os dois e tomando cuidado para não derreter a gordura. Tempere com sal e pimenta do reino. Uma vez misturados, coloque-os em um bowl, cubra e leve à geladeira.
2. Separe a massa em quatro e, com a ajuda de um aro circular, molde os hambúrgueres.
3. Leve à grelha quente sem adicionar nenhuma gordura por baixo.
4. Quando a carne estiver “sangrando” por cima, vire.
5. Abra o pão de hambúrguer ao meio e toste levemente na chapa.
6. Coloque no pão de baixo a maionese e no pão de cima o ketchup.
7. Monte o lanche.

SANDUÍCHE NATURAL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Pão de forma	8 fatias
Maionese	120 g
Atum em conserva	1 lata
Cenoura	1 unidade
Repolho roxo	½ unidade
Pepino	1 unidade
Salsinha	10 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Descasque a cenoura e rale-a.
2. Com ajuda de um mandolina, faça fatias do pepino e do repolho roxo.
3. Faça uma pasta com o atum drenado, a cenoura e 80 g de maionese.
4. Em uma das fatias do pão espalhe maionese e cubra com fatias de pepino e a salsa. Polvilhe sal e pimenta-do-reino. Adicione o repolho roxo e por último a pasta produzida anteriormente.
5. Cubra com a outra fatia de pão e corte ao meio antes de servir.

CEBOLA EMPANADA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cebola branca	2 unidades
Óleo	1 ml
Farinha de trigo	200 g
Ovo	2 unidades
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Cerveja pilsen	300 ml
Fermento químico	5 g

Modo de preparo

1. Descasque a cebola e fatie-a em anéis de aproximadamente 0,5 cm.
2. Coloque em um bowl com água gelada e gelo e leve à geladeira por 30 minutos.
3. Em outro bowl, bata o ovo, adicione a farinha, a pimenta-do-reino e o sal; misture.
4. Quando as cebolas estiverem geladas, misture no bowl com a massa, o fermento químico e a cerveja.
5. Mergulhe as cebolas na massa e despeje diretamente em óleo para fritar, preaquecido a 180 °C.
6. Após 4 minutos, com as cebolas cozidas, escorra e passe por papel-toalha.
7. Sirva.



4. **INTRODUÇÃO À COCÇÃO**

Cocção é definido pelo dicionário Michaelis como a “ação de cozinhar”, designando todos os possíveis processos que resultem em alteração da matéria-prima, independentemente da forma de transformação, desde que resulte em alimentos que possam ser consumidos.

MÉTODOS DE COCÇÃO

Ao sofrer os processos envolvidos nos métodos de cocção, as diferentes matérias-primas obtêm resultados diferentes, conforme a tabela abaixo:

Tabela/resumo do resultados de cocção Matéria-prima	Resultado após processo de cocção
Água (H ₂ O)	Evapora
Carboidratos complexos/amidos	Gelatinizam
Carboidratos simples/açúcares	Caramelizam
Gorduras	Derretem
Proteínas	Coagulam
Vitaminas e sais minerais	Oxidam

Para definir os diversos métodos de cocção, é importante a definição da forma de transmissão de calor, do conteúdo utilizado e da quantidade de líquidos.

Transmissão de calor

Condução

Contato direto com uma superfície. A transmissão de calor da molécula mais quente para a mais fria (moléculas tangíveis) pode ser por contato direto em superfície sólida, líquida ou gasosa.

Irradiação

Transferência de calor através da onda de radiação infravermelha e micro-ondas. A agitação das moléculas aumenta a temperatura.

Infravermelho – pela superfície;

Micro-ondas – penetra no alimento porque são ondas que vibram na mesma frequência que as moléculas de água, aquecendo, portanto, a água presente no interior dos alimentos.

Convecção

Transmissão feita pela circulação de ar ou água quente. Transmissão de calor sem superfície de contato (em água ou ar). Troca de moléculas mais densas por moléculas menos densas. O mais quente sobe (menos denso, mais leve) e o menos quente desce (mais denso, mais pesado).

Tipos de calor

De modo geral, o calor transmitido aos alimentos divide-se em dois grandes grupos:

Calor seco

O calor presente em métodos de cocção como assados, grelhados, gratinados e salteados. Também é responsável pela desidratação e escurecimento, a reação de Maillard.

Calor úmido

O calor presente em métodos de cocção como cozidos, escalfados, fritos por imersão, fritos com pouca gordura e cozidos no vapor. Também é responsável pela hidratação e amaciamento.

Calor misto

O calor presente em métodos de cocção como braseados, estufados e guisados. Também é responsável por concentrar e dissolver o sabor por toda a estrutura do alimento.

Assar

É o cozimento do alimento envolto de ar quente, não necessariamente em local fechado. Utiliza calor seco em um ambiente controlado.

O calor é irradiado de todos os lados para o alimento, que deve estar sobre uma grelha ou leito de vegetais, permitindo a passagem de ar sob a peça assada. É o método mais utilizado para grandes peças de carne, pois permite que o alimento perca poucos sucos internos, ganhando em sabor e adquirindo um visual dourado.

Tabela resumo de ponto de carne bovina		
Ponto	Temperatura mínima	Temperatura máxima
Malpassado	55 °C	65 °C
Ao ponto	65 °C	70 °C
Bem passado	70 °C	80 °C

Um bom assado precisa de gordura para manter sua suculência. Quando a peça escolhida não possui esta característica, duas técnicas podem ser utilizadas:

- Bardear – cobre-se a carne com gordura animal (usualmente banha de porco ou fatias de bacon) amarrada com barbante antes de levá-la ao forno. Esse método evita o ressecamento em temperaturas elevadas.
- Lardear – inserção de pequenos pedaços de gordura animal (geralmente de porco) na parte interna do assado. É comumente usado no método de cocção assar ou brasear.

Grelhar

Método de cocção com a selagem do alimento em temperatura inicial de 220 °C - 250 °C, continuando em 180 °C e 200 °C até o ponto desejado. Este método utiliza o calor direto – irradiação e condução –, criando uma crosta marrom e preservando os sucos internos. Deve ter presença de leve sabor defumado.

Gratinar

Método de irradiar calor sobre a superfície do alimento. Usa-se um equipamento especial chamado salamandra.

Refogar

É semelhante ao método de saltear, pois utiliza uma pequena quantidade de gordura. Em vez de um calor elevado ou um processo de cozimento rápido, como acontece ao saltear, para refogar utiliza-se uma temperatura muito menor, o que requer mais tempo de cocção. Enquanto saltear é utilizado para dar cor aos alimentos e manter os sucos em seu interior, o refogado extrai o líquido dos insumos ao cozinhar.

Saltear

A principal característica deste método de cocção é que é um procedimento seco (ausência de umidade/líquido) em que se utiliza apenas gordura (manteiga ou óleo) em pequena quantidade. Permite o processo de “deglaçar”.

Tradicionalmente, o salteado é feito ao fogo, mas pode ser acabado em forno moderado.

Os itens salteados são preparados imediatamente antes do serviço, pois um preparo antecipado mudaria a textura do alimento, ocorrendo perda de líquidos e uma consequente perda na qualidade.

Escalfar

No escalfado ou pochée os alimentos são cozidos em um líquido com temperatura entre 65 °C e 80 °C. O alimento escalfado deve estar completamente submerso no líquido, sendo este líquido somente água ou uma proporção de água e algum elemento ácido.

Ferver (cozinhar com líquido em ebulição)

Cozinhar com líquido em ebulição é um dos métodos mais intensos e, muitas vezes, mais destrutivos em uma cozinha. Cozinhar com líquido em ebulição cria bolhas muito grandes, vigorosas – o que indica uma temperatura superior a 100 °C. Devido à sua intensidade, este método de cocção é geralmente utilizado para ingredientes resistentes.

Vapor

Cozinhar no vapor é provavelmente o método de cozimento mais delicado e, por isso, é usado para cozinhar ingredientes delicados ou em aplicações em que a forma do alimento precisa de ser mantida.

Fritar

Método de cocção úmido, que utiliza altas temperaturas e óleo ou gordura na panela (sauteuse, sautoir ou casserole).

Existem dois tipos principais:

- Fritar em pouca gordura (frigor): fritura feita na sauteuse, utilizando-se gordura somente para cobrir o fundo da panela, sem, contudo, imergir o alimento.
- Fritar por imersão: feita na frigideira, caçarola, fritadeira ou wok. Mergulha-se o alimento na gordura ou óleo quente.

Estufar

Método que emprega pouco ou nenhum líquido na cocção. Cozimento lento entre 100 °C e 120 °C, mantendo-se a panela tampada para evitar a evaporação dos líquidos.

Brasear

É um método de cocção úmido, porém o item a ser braseado é, previamente, selado e somente depois há adição de líquido à receita. É recomendado para peças grandes, que serão cortadas após o preparo, e apropriado para alimentos mais firmes. Consiste em cozinhar lentamente com uma quantidade pequena de líquido, posteriormente utilizado como molho.

O líquido deve ser aromatizado e pode ser enriquecido com outros ingredientes que não o principal, para que depois coe-se o molho resultante, uma vez que costuma ser constituído também com bouquet garni e saché d'épice, por exemplo.

O líquido utilizado não deve cobrir mais do que 2/3 do ingrediente principal. Para tanto, utilize a menor panela possível, a fim de usar a menor quantidade de líquido necessária para a cocção, resultando em um molho mais rico em sabor e evitando o desperdício de líquidos.

Guisar

É um método de cocção úmido, que por vezes tem a carne selada antes da adição de líquidos. Utilizado para pequenas peças de carne, já cortadas no tamanho em que serão servidas. Não se deve tampar a panela.

Apropriado para alimentos mais firmes, consiste em cozinhar lentamente imerso em líquido, que posteriormente é utilizado como molho, usualmente sem ser coado, e os vegetais e aromáticos podem funcionar como guarnição. A cocção dos alimentos se dá com eles imersos no líquido.



5. **AVES**

FUNDO DE AVES

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Água	2 ℓ
Carcaça de frango	500 g
Cebola em cubos médios	400 g
Cenoura em cubos médios	200 g
Salsão em cubos médios	150 g
Alho-poró	50 g
Pimenta-do-reino	5 grãos
Alho	1 dente
Louro	3 folhas
Tomilho	1 ramo

Modo de preparo

1. Coloque a água, o mirepoix, a carcaça e o sachet d'épices em uma panela ao fogo para ferver.
2. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos.
3. Coe, resfrie e use em seguida ou congele.

FRANGO A PASSARINHO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Frango	1 unidade
Limão	1 unidade
Alho	2 dentes
Manteiga	20 g
Azeite	q. b.
Páprica picante	7 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Óleo para fritura	2 l
Alho (laminado)	4 dentes
Salsinha picada	q. b.

Modo de preparo

1. Corte o frango pelas juntas e depois em pedaços menores.
2. Em um liquidificador, misture o azeite, a manteiga, o alho (2 dentes), o sal, o suco de limão, a páprica e a pimenta-do-reino até que adquira a consistência de pasta.
3. Esfregue generosamente essa pasta nos pedaços de frango e deixe descansar na geladeira por aproximadamente 40 minutos.
4. Em uma fritadeira com o óleo aquecido, frite o frango a passarinho e reserve.
5. Em outra frigideira aquecida com azeite, frite o alho laminado até dourar levemente, seque com o auxílio de papel-toalha e polvilhe sobre os pedaços de frango juntamente com a salsinha picada e sirva.

GALINHADA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Galinha	½ unidade
Arroz	200 g
Cebola	60 g
Cheiro-verde	q. b.
Louro	1 folha
Óleo	q. b.
Vinagre branco	q. b.
Pimentão verde em brunoise	½ unidade
Alho	2 dentes
Tomate concassé em brunoise	200 g
Pimenta-de-bode em conserva	q. b.
Sal	q. b.
Açafrão-da-terra	q. b.

Modo de preparo

1. Limpe bem a galinha. Deixe de molho em um pouco de água fresca e vinagre. Escorra, enxugue e corte nas juntas.
2. Aqueça bem o óleo juntando o açafrão, a cebola, o alho, o pimentão, os tomates, o louro, a pimenta e o cheiro-verde. Junte a galinha em pedaços e refogue bem até dourar. Ajuste o sal e adicione água fervendo uma e outra vez, até deixá-la macia e o caldo espesso.
3. Acrescente o arroz e refogue. Adicione água suficiente para cozinhar e secar o arroz. Ao servir, salpique com mais cheiro-verde.

SPICY WINGS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Asa de frango	12 unidades
Manteiga	60 g
Alho picado	1 dente
Molho de pimenta tipo sriracha	150 ml
Açúcar mascavo	25 g
Sal	7 g
Gengibre picado	5 g

Modo de preparo

1. Separe as asas e retire um dos ossos internos.
2. Cozinhe no vapor por 10 minutos.
3. Seque com papel-toalha e leve ao forno preaquecido a 180 °C.
4. Derreta a manteiga e refogue levemente o alho e o gengibre, sem que eles ganhem cor.
5. Adicione o molho sriracha, o sal e o açúcar e cozinhe por 2 minutos.
6. Passe as asas pelo molho e asse em forno médio por aproximadamente 35 minutos, até que elas estejam crocantes por fora.

FRANGO ENSOPADO COM LARANJA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Frango (cortado nas juntas)	1 unidade
Laranja	6 unidades
Cebola em brunoise	100 g
Tomate em brunoise	100 g
Louro	2 folhas
Alho laminado	2 dentes
Azeite	q. b.
Sal	q. b.
Açúcar	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Salsinha	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, faça uma marinada com sal, pimenta-do-reino, louro e suco de laranja.
2. Junte o frango cortado nas juntas e deixe descansar por aproximadamente 1 hora.
3. Em uma frigideira, coloque o açúcar e aqueça até ficar em ponto de caramelo e sele cada pedaço de frango até dourar por completo. Reserve.
4. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola, o alho e o tomate, adicione os pedaços de frango selados no açúcar e o restante da marinada.
5. Cozinhe por aproximadamente 25 minutos.
6. Corrija o sal, a pimenta-do-reino e apure os sabores.
7. Finalize com salsinha picada por cima do frango cozido e sirva.



6. **AVES E** **ACOMPANHAMENTOS**

CODORNA DESOSSADA RECHEADA DE ESPINAFRE, NOZES E RICOTA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Codorna	4 unidades
Azeite	90 ml
Alho laminado	2 dentes
Cebola laminada	½ unidade
Espinafre	2 maços
Cebolinha	2 talos
Ricota	400 g
Nozes	300 g
Páprica doce	5 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Desosse a codorna de acordo com a demonstração.
2. Com 30 ml de azeite, refogue a cebola e o alho, adicionando depois o espinafre. Em fogo alto, cozinhe até que toda a água formada evapore. Junte a páprica e a cebolinha picada. Gele a mistura.
3. Uma vez resfriada a mistura, junte as nozes e a ricota. Tempere com sal e pimenta.
4. Recheie as codornas.
5. Besunte com o restante do azeite e envolva em papel-alumínio.
6. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 minutos.

ROULADE DE FRANGO COM COGUMELOS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Frango inteiro	8 unidades
Azeite	90 ml
Alho laminado	2 dentes
Cebola laminada	½ unidade
Cogumelo-de-paris laminado	100 g
Cebolinha	2 talos
Limão (suco)	1 unidade
Páprica doce	5 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Retire a pele do frango com cuidado, conforme a demonstração.
2. Desosse o frango e tempere com sal, pimenta, suco de limão e 30 ml de azeite. Reserve.
3. Com 30 ml de azeite, refogue a cebola e o alho, adicionando depois os cogumelos. Em fogo alto, cozinhe até que toda a água dos cogumelos evapore. Tempere com sal, pimenta, páprica e cebolinha picada.
4. Sobre um filme plástico, disponha a pele do frango e sobre a pele, uma camada de carne da ave. Apare as laterais formando um quadrado de carne ao centro da pele.
5. No centro da carne, coloque uma camada da mesma espessura do frango de recheio.
6. Enrole como um rocambole. Besunte com o restante do azeite e envolva por papel-alumínio.
7. Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 35 minutos.

ROULADE DE FRANGO COM ESPINAFRE E PRESUNTO CRU

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Frango inteiro	8 unidades
Azeite	90 ml
Espinafre	30 folhas
Cebola laminada	1 unidade
Presunto cru	16 fatias
Tomilho	2 ramos
Limão (suco)	1 unidade
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Retire a pele do frango com cuidado, conforme a demonstração.
2. Desosse o frango e tempere-o com sal, pimenta, suco de limão e 30 ml de azeite. Reserve.
3. Com 30 ml de azeite refogue as cebolas até ficarem douradas. Adicione o tomilho, o presunto cru e o espinafre.
4. Sobre um filme plástico, disponha a pele do frango e sobre a pele, uma camada de carne da ave. Apare as laterais formando um quadrado de carne ao centro da pele.
5. No centro da carne, coloque uma camada da mesma espessura do frango de recheio.
6. Enrole como um rocambole. Besunte com o restante do azeite e envolva por papel-alumínio.
7. Asse em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 35 minutos.



7. **FUNDOS ESCUROS E BOVINOS**

ESPESSANTES

São produtos utilizados para espessar, engrossar ou aumentar a viscosidade de líquidos, sendo conhecidos também como agentes de ligação ou “liaison”.

Dentre todos os espessantes, destacam-se os amidos, os ovos e a gelatina.

Amidos

Farinhas ricas em amido, como a fécula de batata, o amido de araruta, a maisena (amido de milho), o polvilho (amido de mandioca) e a farinha de trigo.

Slurry – suspensão de amido em água; obtém-se uma consistência semelhante a do creme de leite.

Roux – farinha cozida em gordura até que apresente textura de um “creme firme” lembrando “areia molhada”.

O padrão é usar o mesmo peso de farinha e gordura, mas as quantidades podem variar de acordo com a gordura e a farinha utilizadas.

Geralmente se usa manteiga clarificada como gordura, mas também pode ser produzida com gorduras animais (pato, porco, frango ou carneiro) ou com óleos vegetais (milho, soja, azeite, etc.)

Modo de preparo

1. Derreta a gordura, sem aquecer muito, e misture com a farinha;
2. Leve ao fogo e cozinhe, mexendo sempre, até perder o gosto de farinha crua e adquirir a cor desejada;
3. Pode ser branco (blanc), amarelo (blond), escuro (brun) ou negro (noir).

Ovos

Crème liaison – mistura de creme de leite fresco com gemas ou ovos inteiros utilizada para a finalização das produções, já que não pode ser aquecido a mais de 70 °C. Costuma-se utilizar entre 20% e 30% de ovos para o total do volume da mistura.

Gelatina

Agente espessante clássico de produções frias, obtido por meio da cocção de ossos (colágeno) ou de algas marinhas (ágar-ágar). Só apresenta sua característica espessante quando em baixas temperaturas.

Outros agentes espessantes

Coral, algas, sangue e outras proteínas com propriedades espessantes.

MANTEIGA CLARIFICADA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga sem sal	500 g

Processo

1. Em uma panela, coloque a manteiga e, em fogo baixo ou banho-maria, deixe cozinhar por cerca de 10 minutos ou até que os sólidos lácteos apareçam no fundo da panela com cor castanho-claro. Escume sempre que sujidades se formarem na superfície. Deixe esfriar.
2. Passe a manteiga por um coador de papel ou pano limpo descartável, devagar para que os sólidos que estão no fundo não se misturem com a manteiga.
3. Guarde em um recipiente fechado e use quando precisar.

PINÇAGE

É a técnica de corar lentamente um ingrediente com pouca gordura, geralmente óleo vegetal sem sabor (ex.: óleo de soja). É usualmente feito com extrato de tomate e/ou mirepoix, a fim de “escurecer” completamente o produto. Serve para reforçar o sabor e o tom castanho.

Observações:

- Costuma-se colocar pinçage de tomate em fundos escuros;
- Para que se obtenha um fundo claro, a mirepoix deve ser crua;
- Inicie o preparo de fundos com o líquido frio e aqueça-o em fogo baixo, cozinhando demoradamente em temperatura próxima a 85 °C;
- O cálcio presente nos ossos prejudica a percepção sensorial, sendo evitada a extração dele na confecção de um fundo;
- Os fundos devem ser refrigerados rapidamente, uma vez que naturalmente demoram a esfriar e possuem alto teor de substrato para o desenvolvimento microbiológico, gerando riscos à saúde dos consumidores.

FUNDO DE CARNE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Água	1,5 l
Ossos ou aparas de carne	500 g
Cebola em cubos médios	200 g
Cenoura em cubos médios	100 g
Salsão (talo com folhas)	150 g
Alho-poró	50 g
Pimenta-do-reino	5 grãos
Alho	1 dente
Louro	3 folhas
Tomilho	1 ramo

Modo de preparo

1. Coloque os ossos e aparas bovinos em uma assadeira e leve para assá-los ao forno a 200 °C por aproximadamente 40 minutos.
2. Retire os ossos e aparas da assadeira juntamente com o excesso de gordura acumulado no fundo da assadeira.
3. Na assadeira, refogue a cebola, a cenoura, o salsão e o alho-poró, acrescentando um pouco de água para deglacear.
4. Junte tudo dentro de uma panela, adicione água, pimenta-do-reino, alho, louro e tomilho.
5. Leve ao fogo médio/baixo por 3 horas. Escume a superfície quando necessário.
6. Coe, resfrie e use em seguida ou congele.

MOLHOS BASE

Também chamados de molhos mães:

- Bechamel;
- Demi-glace;
- Hollandaise;
- Molho espanhol;
- Tomate;
- Velouté.

MOLHO ESPANHOL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Mirepoix	300 g
Extrato de tomate	10 g
Fundo escuro	1 ℓ
Roux (escuro)	100 g

Modo de preparo

1. Em uma panela funda, prepare a pinçage com mirepoix e extrato de tomate.
2. Adicione o roux, acrescente o fundo escuro e aqueça até ferver.
3. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos.
4. Escume a superfície quando necessário; após finalizar, coe com o auxílio de um coador fino.

MOLHO DEMI-GLACE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Fundo escuro	1 ℓ
Molho espanhol (escuro)	1 ℓ

Modo de preparo

1. Junte os dois líquidos e leve ao fogo médio até reduzir à metade.
2. Escume a superfície e coe em um coador fino.

DICA: exemplos de derivados de demi-glace:

- Chateaubriand: échalote, tomilho, louro, lâminas de cogumelo, vinho branco, manteiga, estragão e salsinha.
- Madeira: vinho madeira e lâminas de cogumelo-de-paris.
- Mostarda: vinho branco, mostarda de Dijon e suco de limão.



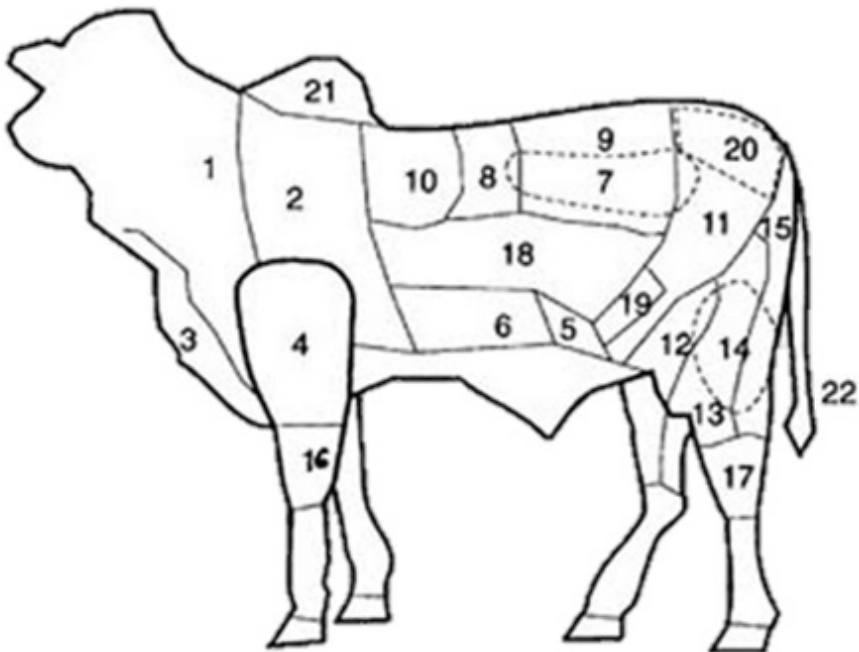
8. **BOVINO**

Diferentes países ou culturas praticam cortes bovinos particulares relacionados ao hábito de consumo de cada um. Ainda, muitas vezes o mesmo corte recebe nomes diferentes em diferentes regiões de um mesmo país, por exemplo o corte que em São Paulo recebe o nome de lagarto, no Rio Grande do Sul é chamado de tatu.

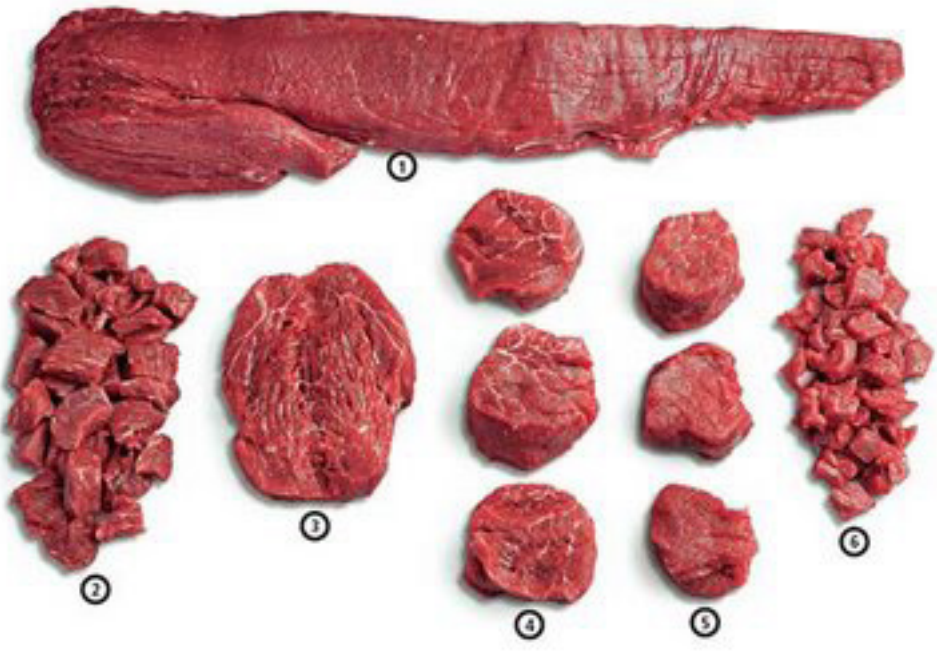
Os cortes tradicionais brasileiros são realizados por meio da separação natural de grupos musculares. A maioria das divisões é realizada entre os tecidos dos músculos e juntas dos ossos, cortando as fibras amareladas que se desprendem facilmente.

O corte “primário” divide o animal entre seu lado direito e lado esquerdo – duas “bandas”. O corte “secundário” divide o animal entre traseiro e dianteiro, são os chamados “quartos”.

Principais cortes presentes no varejo brasileiro, com base nos quartos:

Corte brasileiro de bovino			
			
Quarto dianteiro		Quarto traseiro	
1	Pescoço	5	Fraldinha
2	Acém	7	Filé-mignon
3	Peito	9	Contrafilé
4	Paleta	11	Alcatra
6	Ponta de agulha	12	Patinho
8	Bisteca	13	Coxão duro
10	Capa de filé	14	Coxão mole
16	Músculo dianteiro	15	Lagarto
18	Costela	17	Músculo traseiro
21	Cupim	19	Maminha
		20	Picanha
		22	Rabo

Cortes do filé-mignon

	
1.	Filé-mignon;
2.	Emincé para estrogonofe;
3.	Corte borboleta;
4.	Chateaubriand – 350 a 400 g (generosa porção de filé-mignon, de mais ou menos 5 cm de altura, geralmente retirada do centro do filé, servido bem passado por fora e malpassado por dentro);
5.	Tournedos – 200 a 250 g (geralmente metade de um chateaubriand) e medallhões – 90 a 120 g (corte no formato redondo) e escalope/escalopinho – 60 a 70 g (corte em fatias finas, no sentido transversal das fibras);
6.	Emincé – pedacinhos.

FONTE: [HTTP://SABORBASICO.BLOGSPOT.COM.BR](http://saborbasico.blogspot.com.br).

ESTROGONOFE COM MANDIOCA PALHA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Alcatra em cubos médios	250 g
Cebola em brunoise	½ unidade
Alho em brunoise	3 dentes
Tomate pelado	1 lata
Cogumelos-de-paris cortados em 4	100 g
Óleo de milho	1,2 ℓ
Creme de leite UHT	200 ml
Páprica doce	5 g
Páprica picante	2 g
Vodca	80 ml
Molho inglês	30 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Mandioca	150 g

Modo de preparo

1. Sele pouco a pouco a carne. Retire da panela e refogue a cebola e o alho. Retire.
2. Refogue os cogumelos. Retire.
3. Retorne com a cebola e o alho. Use a água da lata de tomate para deglacear a panela. Retire e reserve.
4. Adicione a carne, o molho inglês, o tomate pelado picado e a vodca.
5. Flambe a panela com a vodca, adicione a carne, o molho inglês e o tomate pelado picado.
6. Adicione os cogumelos, as pápricas e cozinhe por mais 5 minutos.
7. Adicione o creme de leite e tempere com sal e pimenta.
8. Sirva acompanhado de mandioca palha.

Para a mandioca palha

1. Descasque a mandioca e rale no ralo grosso. Deixe de molho em água.
2. Frite em óleo preaquecido a 180 °C até que fiquem crocantes.
3. Retire e passe por papel-toalha. Salgue a gosto e sirva.

PICADINHO COM FAROFA DE BANANA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Filé-mignon em cubos	250 g
Manteiga	100 g
Cebola em brunoise	½ unidade
Alho em brunoise	2 dentes
Tomate concassé em brunoise	1 unidade
Vinho tinto	100 ml
Molho inglês	30 ml
Demi-glace	300 ml
Farinha de mandioca	100 g
Banana-da-terra	1 unidade
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Bacon (opcional)	30 g

Modo de preparo

1. Com um pouco de manteiga, sele o filé-mignon pouco a pouco.
2. Retire da panela e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione o filé-mignon e use o vinho tinto para deglacear a panela.
4. Adicione o tomate, o molho inglês e o caldo de carne.
5. Cozinhe em fogo baixo por 15 minutos até a carne estar no ponto desejado.
6. Tempere com sal e pimenta.
7. Corte a banana em rodela e o bacon em brunoise.
8. Grelhe rapidamente a banana com um pouco de manteiga. Retire da panela.
9. Caso opte por usar o bacon, refogue-o até que ele esteja crocante.
10. Aqueça o final da manteiga, refogue a farinha de mandioca até que ela esteja crocante.
11. Adicione sal e pimenta.
12. Coloque a banana e salteie.
13. Sirva com farofa de banana.

MEDALHÃO COM MOLHO DE MOSTARDA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Molho demi-glace	300 ml
Vinho branco	50 ml
Mostarda de Dijon	50 g
Limão (suco)	1 unidade
Medalhões de filé-mignon	600 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite	60 ml

Modo de preparo

1. Em uma panela, junte o molho demi-glace, o vinho branco, a mostarda e o suco de limão e leve para o fogo médio/baixo para aquecer e tomar consistência de molho.
2. Em uma frigideira aquecida com azeite, grelhe o medalhão até ficar bem dourado dos lados.
3. Adicione sal e pimenta-do-reino a gosto.
4. Quando estiver “ao ponto”, sirva com o molho mostarda.

Obs.: aplique a técnica de selar a carne, respeitando a reação de maillard. Isso lhe resultará em um medalhão cozido, suculento e saboroso sem ressecar a carne.

Pontos da carne: malpassado: 55 °C a 60 °C; ao ponto: 65 °C a 70 °C; bem passado: 75 °C a 80 °C.

Dica: o medalhão pode ser lardeado (inserir pedaços de gordura na carne) ou bardeado (cobrir o medalhão com fatias de bacon).

ESCALOPE COM MOLHO MADEIRA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Molho demi-glace	1 ℓ
Vinho madeira	300 ml
Cogumelo-de-paris (laminado)	100 g
Azeite	110 ml
Alho em brunoise	50 g
Escalopes de filé-mignon	400 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela aquecida com 50 ml de azeite, refogue os cogumelos juntamente com o alho e reserve.
2. Aqueça o molho demi-glace juntamente com o vinho e acrescente os cogumelos refogados.
3. Deixe cozinhar até adquirir a consistência de molho e apure os sabores.
4. Aqueça bem a frigideira com o restante do azeite, adicione a carne temperada com sal e pimenta do reino e só vire quando estiver dourada, usando a técnica de selar (não deixe que crie água); para isso, mantenha o calor e não coloque mais carne do que a capacidade da panela.
5. Quando estiver “ao ponto”, sirva com molho madeira.

CHATEAUBRIAND ASSADO COM VINHO TINTO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Chateaubriand	400 g
Vinho tinto seco	400 ml
Alecrim	q. b.
Tomilho	q. b.
Louro	q. b.
Sal grosso	50 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite extravirgem	q. b.

Modo de preparo

1. Em um processador, misture o alecrim, o tomilho, o louro, o sal grosso e a pimenta-do-reino até obter um pó médio-fino.
2. Coloque em um recipiente bem fechado e deixe descansar por aproximadamente 3 horas antes de usar (quanto maior o tempo de repouso, mais aromático ficará o sal).
3. Tempere as carnes com o sal aromatizado e o vinho tinto. Reserve.
4. Com o auxílio de um barbante, enrole e formate as peças.
5. Em uma frigideira aquecida com azeite, sele as carnes e reserve.
6. Na mesma frigideira, aqueça a marinada até reduzir e reserve.
7. Disponibilize, em uma assadeira forrada com folha de alumínio, as carnes, o molho reduzido por cima e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos.

PURÊ DE BATATA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batatas grandes	500 g
Manteiga	90 g
Creme de leite fresco	200 ml
Parmesão ralado	30 g
Azeite extravirgem	q. b.

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas com casca em água fervente.
2. Retire as cascas e, ainda quente, passe as batatas pelo espremedor e reserve.
3. Em uma panela aquecida com manteiga, junte o purê de batatas.
4. Acrescente o creme de leite e misture bem até ficar cremoso.
5. Finalize com o parmesão ralado, um fio de azeite e sirva em seguida.

PURÊ DE BATATA-DOCE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata-doce	500 g
Manteiga	90 g
Creme de leite fresco	100 ml
Leite integral	100 ml
Parmesão ralado	30 g
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Cozinhe as batatas com casca em água fervente.
2. Retire as cascas e, ainda quente, passe as batatas pelo espremedor e reserve.
3. Em uma panela aquecida com manteiga, junte o purê de batatas.
4. Acrescente o creme de leite e o leite e misture bem até ficar cremoso.
5. Finalize com o parmesão ralado e sal e sirva em seguida.

TORNEDOR ASSADO COM MOLHO DE GORGONZOLA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Tornedor	250 g
Sal grosso	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Manteiga	25 ml
Gorgonzola	50 g
Creme de leite fresco	100 ml

Modo de preparo

1. Tempere as carnes com o sal grosso e a pimenta. Reserve.
2. Com o auxílio de um barbante, enrole e formate as peças.
3. Em uma frigideira aquecida com manteiga, sele as carnes e reserve.
4. Use o creme de leite para deglacear a panela. Acrescente o gorgonzola e dissolva-o em fogo baixo.
5. Disponibilize em uma assadeira forrada com folha de alumínio a carne e leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos.
6. Cubra com o molho do gorgonzola e sirva.

BOEUF BOURGUIGNON

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Músculo em cubos grandes	600 g
Cebola roxa pequena	2 unidades
Vinho tinto	500 ml
Cebola grande	1 unidade
Alecrim	1 ramo
Tomilho	1 ramo
Louro	3 folhas
Pimenta-do-reino	q. b.
Óleo vegetal	20 ml
Manteiga	50 g
Salsa	5 g
Champignons	200 g
Minicebolas	12 unidades
Bacon em cubos pequenos	100 g
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Deixe a carne marinar no vinho com a cebola roxa pequena, a cebola grande, a pimenta, o alecrim, o tomilho e o louro por 24 horas. Deixe os aromáticos amarrados.
2. No dia seguinte, escorra a carne e enxugue com papel absorvente. Passe a marinada em chinóis e reserve.
3. Em uma caçarola quente com óleo e 30 g de manteiga, doure a carne e reserve. Descarte a gordura e acrescente 20 g de manteiga, a carne e leve a marinada para ferver. Junte a carne. Ajuste o sal, a pimenta e tampe a caçarola. Deixe cozinhar em fogo baixo durante 2h30 ou até que a carne esteja macia.
4. Ao final da cocção, doure o bacon em uma caçarola por 7 a 8 minutos.
5. Reserve-os e adicione as cebolinhas para refogar durante 10 minutos em fogo baixo e depois aumente o fogo e deixe-as dourar. Junte os cogumelos e faça suar por 5 minutos em fogo médio.
6. Reserve. Retire o tomilho, o louro e o alecrim, junte o bacon, as cebolinhas e os cogumelos e deixe cozinhar por mais 15 minutos. Tempere com sal.
7. Sirva muito quente.

PICANHA MARINADA EM CERVEJA PRETA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Picanha	1 unidade
Cebola	2 unidades
Alho	3 dentes
Louro	3 folhas
Molho inglês	45 ml
Cerveja escura	1 garrafa
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Alho-poró	1 talo
Tomate	2 unidades

Modo de preparo

1. Marine a picanha com a cebola, o alho, o louro, o molho inglês, a cerveja escura, a pimenta-do-reino e o sal por pelo menos duas horas.
2. Em uma assadeira, prepare uma cama com a cebola, o alho, o alho-poró e os tomates.
3. Assem em forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos com a gordura voltada para cima. Regue com a marinada.
4. Reduza para 180 °C e asse até obter o ponto desejado, regando com a marinada a cada 15 minutos.
5. Retire do forno, deixe descansar.
6. Com a assadeira sobre a chama do fogão, adicione um pouco de água, caso necessário, e cozinhe por 3 minutos. Esprema o conteúdo através de um chinois para uma caçarola. Desengordure.
7. Ajuste o tempero do molho. Fatie a carne e sirva.

PASTA DE MASSAMAM CURRY

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Alho picado	160 g
Cebola roxa	120 g
Talo de erva-cidreira	300 g
Gengibre fresco	100 g
Pasta de camarão	25 g
Raiz e folha de coentro	200 g
Canela em pó	30 g
Cardamomo	2 g
Cominho	30 g
Cravo	3 unidades
Pimenta-do-reino em grão	10 unidades
Pimenta vermelha seca	6 unidades
Semente de coentro	30 g
Leite de coco	50 ml

Modo de preparo

1. Processe todos os ingredientes em um processador de alimentos até obter uma pasta uniforme.

MASSAMAM CURRY DE CARNE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Água	300 ml
Arroz de jasmim	150 g
Filé-mignon em cubos médios	200 g
Óleo de soja	10 ml
Amendoim torrado sem pele	50 g
Batata bolinhas pré-cozida cortada ao meio	100 g
Cebola média cortada em 8	1 unidade
Leite de coco	200 ml
Pasta de curry massaman	45 ml
Tamarindo (suco concentrado)	30 ml
Açúcar	15 g
Molho de peixe	15 ml
Cardamomo	2 a 3
Canela	1 pau
Cravo	2 unidades
Louro	1 folha

Modo de preparo

1. Lave o arroz, coloque para cozinhar apenas com água e deixe ferver; em seguida, tampe e abaixe o fogo por 10 a 15 minutos. Se necessário, acrescente mais água, desligue o fogo e deixe tampado por mais 10 minutos.
2. Cozinhe as batatas cortadas ao meio, cuidando para não passar do ponto.
3. Dissolva a pasta de curry no leite de coco (100 ml) em fogo baixo, em seguida adicione o tamarindo, o açúcar e o molho de peixe. Misture até dissolver.
4. Em uma wok com óleo, sele a carne e retire. Salteie a cebola, depois volte com a carne e acrescente a batata e o molho para finalizar a cocção.
5. Adicione o amendoim e deixe em fogo médio.
6. Acrescente o louro, o cravo, a canela e o cardamomo e deixe até ferver.
7. Se necessário, ajuste a consistência com água.
8. Sirva com arroz de jasmim.

ENTRECOT MAITRE D'HOTEL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Entrecot	250 g
Manteiga	220 g
Sal	2,5 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Suco de limão	15 ml
Salsinha picada	5 g

Modo de preparo

1. Separe 200 g de manteiga e deixe fora da geladeira. Trabalhe-a em um bowl com uma colher até que esteja em ponto de pomada.
2. Adicione o sal, a pimenta-do-reino, o suco de limão e a salsinha picada. Trabalhe com a colher para que se tornem uma pasta uniforme.
3. Envolve a pasta com filme plástico fazendo um cilindro. Reserve na geladeira.
4. Com os 20 g de manteiga, grelhe o entrecot em uma frigideira ou chapa até o ponto desejado.
5. Fatie rodela de 1 cm de manteiga maitre d'hotel e coloque de 2 a 4 rodela sobre o entrecot assim que retirá-lo da panela. Sirva.

BIFE DE CHORIZO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Bife de chorizo	500 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Tempere os bifes de chorizo com sal e pimenta e deixe descansar por 10 minutos.
2. No char broiler aquecido, cozinhe dos dois lados, até ter a carne marcada. Com 9 minutos, deve-se obter a carne ao ponto. A variação é dada pelo calor do char broiler.
3. Deixe descansar por 3 minutos antes de servir.

MAMINHA RECHEADA COM CHIMICHURRI

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Maminha	1 unidade
Queijo provolone	100 g
Tomate seco	100 g
Orégano seco	q. b.
Cebola	2 unidades
Alho	3 dentes
Louro	3 folhas
Azeite	55 ml
Vinagre de vinho tinto	10 ml
Alho	5 g
Orégano fresco picado	2,5 g
Salsinha picada	2,5 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Pimenta dedo-de-moça	10 g
Sal	q. b.

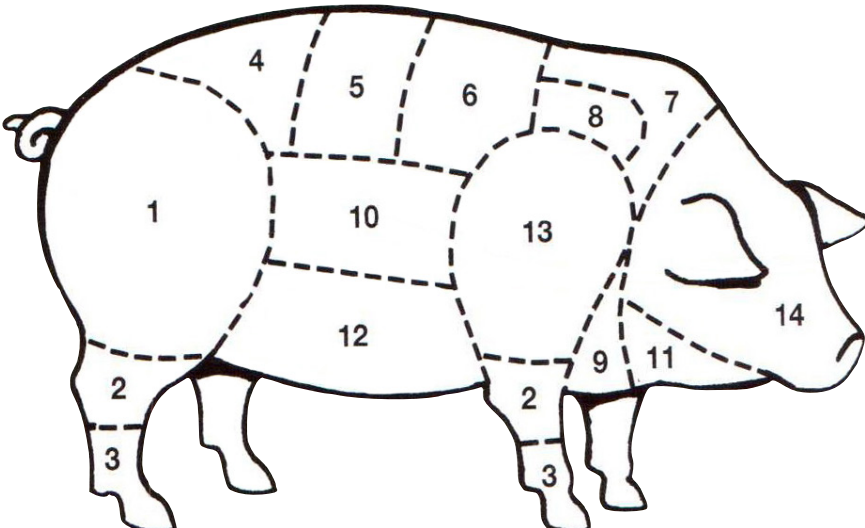
Modo de preparo

1. Para o chimichurri, misture 20 ml de azeite, o vinagre, o alho, o orégano fresco picado, a salsinha picada, a pimenta-do-reino picada, a pimenta dedo-de-moça picada e o sal. Reserve.
2. Com uma faca, abra um buraco dentro da maminha.
3. Pique o tomate seco e o provolone e, em um bowl, misture-os com o orégano seco e 15 ml de azeite.
4. Tempere a maminha por dentro e por fora com sal e pimenta-do-reino
5. Recheie a maminha com a mistura de queijo e tomate seco.
6. Faça uma cama com as cebolas, o alho e o louro. Coloque a maminha, besunte com azeite e cubra com papel-filme.
7. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 90 minutos. Passado o tempo, retire o papel-alumínio e aumente o calor para 210 °C para dourar.
8. Retire e deixe descansar por 3 minutos. Fatie e sirva com chimichurri.



9. **SUÍNOS**

A raça, a alimentação e o meio ambiente do suíno refletem-se na qualidade da carne do animal após o abate. A melhor carne provém de animais bem alimentados, criados em ambientes saudáveis e tranquilos. A carne de primeira qualidade é rosada, vejada de gordura branca. É resistente ao tato e coberta de toucinho firme, branco e rosado.

Corte tradicional do suíno	
	
1	Pernil
2	Jarré
3	Pé
4	Lombo
5	Filé
6	Carré
10	Costela
12	Barriga
13	Paleta
14	Cabeça

- Pernil: é a peça de carne de porco que compreende cada uma das pernas traseiras do animal.
- Paleta: é a peça de carne de porco que compreende cada uma das pernas dianteiras do animal.
- Lombo: é a peça de carne de porco situada na parte superior do dorso do animal, sem o osso.
- Carré: é a peça de carne suína que compreende a parte superior e média do dorso do animal, com o osso, podendo atingir até o lombo com a costela.
- Costela: é a peça de carne suína que compreende o segmento de carne aderida aos ossos da costela; situa-se no dorso do animal.
- Cabeça: é a peça de carne suína, utilizada, geralmente, para se preparar patês de porco.
- Pés: são peças que juntamente com o focinho, rabo, língua e orelha são salgadas e utilizadas para agregar sabor. Também são fontes ricas de gelatina – o mocotó.
- Miúdos: fígado, rins, etc. são utilizados na cozinha para diversas preparações.
- Animal inteiro: o leitão e a leitoa, geralmente, são preparados inteiros e assados.

COSTELINHA DE PORCO COM MOLHO BARBECUE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Costelinha de porco	1 kg
Alho (laminado)	3 dentes
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Alecrim	q. b.
Tomilho	q. b.
Azeite	q. b.
Molho de tomate (pronto)	340 g
Cebola (brunoise)	100 g
Açúcar mascavo	100 g
Mostarda de Dijon	80 g
Molho inglês	50 ml

Modo de preparo

1. Em um bowl, tempere a costelinha com sal, pimenta-do-reino, alho, alecrim, tomilho e azeite. Reserve.
2. Em uma panela aquecida com azeite, refogue a cebola, acrescente o açúcar mascavo, a mostarda de Dijon, o molho inglês e o molho de tomate.
3. Besunte a costelinha com o molho barbecue e coloque em uma assadeira com o lado dos ossos para baixo.
4. Cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno aquecido a 170 °C por aproximadamente 50 minutos.
5. Retire do forno e sirva assim que a carne estiver assada e macia.

BISTECA SUÍNA AO MOLHO CÍTRICO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Bisteca de porco	500 g
Manteiga	50 g
Mostarda	10 g
Suco de limão	50 ml
Suco de laranja	50 ml
Vinagre de maçã	20 ml
Alho (laminado)	2 dentes
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite extravirgem	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture bem os sucos de limão e de laranja, junte o vinagre, a mostarda, o molho inglês, o alho, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Adicione as bistecas, misture bem e deixe descansar por aproximadamente 30 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite, frite as bistecas até dourar dos dois lados.
4. Junte a marinada, deixe cozinhar até que a carne fique macia.
5. Retire as bistecas e deixe o líquido reduzir até engrossar ligeiramente.
6. Adicione a manteiga, misture bem e sirva as bistecas com molho por cima.

CHUCRUTE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Chucrute em conserva	300 g
Cebola em lâminas	1 unidade
Alho em lâminas	3 dentes
Maçã verde ralada	½ unidade
Bacon em cubos	50 g
Zimbro	3 unidades
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Retire o chucrute do pote e lave-o. Drene.
2. Em uma frigideira fria, adicione o bacon e leve a fogo baixo. Conforme for esquentando e saindo a gordura, refogue o bacon. Adicione a cebola e o alho e refogue.
3. Adicione o chucrute, a maçã e o zimbro e refogue por, ao menos, sete minutos.
4. Com o chucrute no ponto desejado, acerte com sal e pimenta-do-reino. Sirva.

PICANHA SUÍNA ASSADA COM BACON E MEL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Picanha suína	1 unidade
Limão	1 unidade
Alho em brunoise	3 dentes
Mostarda amarela	15 ml
Mel	60 ml
Bacon em tiras	12 unidades
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Cebola	2 unidades
Alho-poró	2 talos

Modo de preparo

1. Marine a picanha no alho, na mostarda, no mel, no limão, no sal e na pimenta-do-reino por 20 minutos.
2. Retire o excesso de marinada com a ajuda de um papel-toalha.
3. Envolve a picanha com fatias de bacon.
4. Em uma assadeira, monte uma cama de alho-poró e cebola. Coloque a picanha por cima e cubra com papel-alumínio.
5. Asse em forno preaquecido a 220 °C por 40 minutos.
6. Retire o papel-alumínio e asse até o bacon estar crocante.
7. Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos e fatie.

CARRÉ SUÍNO COM DEMI-GLACE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Carré suíno alto	4 peças
Alho em brunoise	2 dentes
Cebola em brunoise	½ unidade
Limão	1 unidade
Louro	1 folhas
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Óleo de soja	q. b.
Molho inglês	30 ml
Molho demi-glace	250 ml

Modo de preparo

1. Marine os carrés com o suco do limão, o molho inglês, a cebola, o alho, o louro, o óleo de soja, o sal e a pimenta-do-reino por 25 minutos.
2. Em uma frigideira com pouco óleo, grelhe os carrés.
3. Com eles prontos, reserve e deglaceie a panela com o demi-glace. Caso necessário, ajuste o sal e a pimenta e sirva.

PAPILLOTE DE COGUMELOS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cogumelo-de-paris	100 g
Shimeji desmembrado	100 g
Shitake fatiado	100 g
Alho-poró em julienne	1 talo
Capim-santo em julienne	1 talo
Cebolinha em julienne	2 talos
Gengibre em julienne	10 g
Shoyu	25 ml
Pimenta-do-reino	q. b.
Óleo de gergelim	5 ml
Óleo de soja	q. b.

Modo de preparo

1. Unte quatro folhas de papel-manteiga com o óleo de soja.
2. Dentro de cada uma delas, posicione um pouco de cogumelo-de-paris, shimeji, shitake, alho-poró, capim-santo e gengibre.
3. Tempere com o shoyu, o óleo de gergelim e a pimenta-do-reino.
4. Feche as folhas de papel-manteiga, formando um envelope.
5. Asse os envelopes em forno preaquecido a 180 °C por 10 minutos ou até que os envelopes inflem.
6. Ao abrir, polvilhe com a cebolinha picada e sirva.



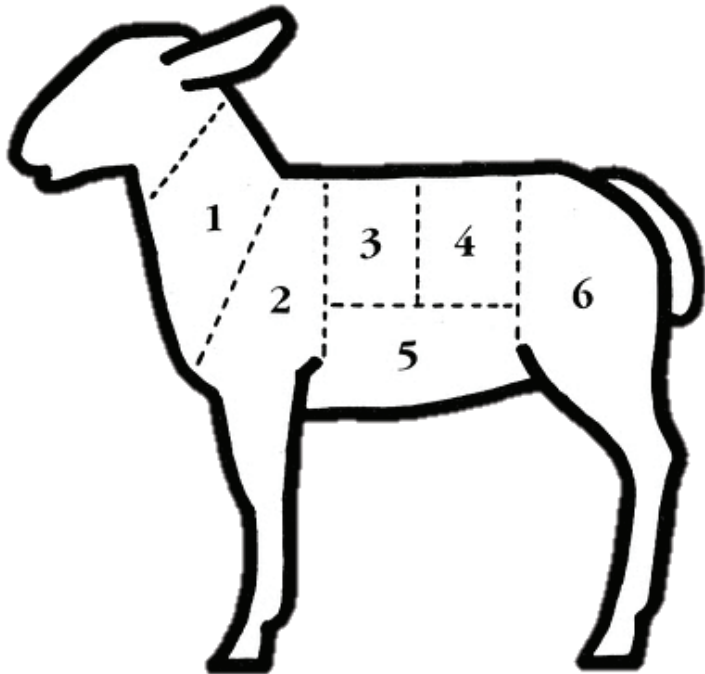
10. OVINOS E OUTRAS RECEITAS COM CARNE

A carne ovina abrange três tipos de animal:

- O cordeiro de leite, animal que ainda não desmamou, e que geralmente tem até três meses;
- O cordeiro (lamb – agneau), entre quatro meses e um ano;
- O carneiro (mutton – mouton), animal já adulto e castrado;
- A ovelha é a fêmea adulta que fornece leite e a lã.

A carne de carneiro é de textura lisa, coloração rosa, com pouca gordura, envolta em pele fina e transparente. Deve-se comprar animais recém-abatidos, visto que a carne de carneiro torna-se rançosa facilmente.

Geralmente, o carneiro é vendido inteiro ou em metades, podendo também ser encontrado em cortes conforme figura demonstrativa:

Corte tradicional do ovino	
	
1	Pescoço
2	Paleta
3 + 4	Carré + sela
5	Ponta de peito
6	Pernil

- Pernil: perna traseira, excelente para assados. Deve-se retirar a glândula da perna, entre o tendão e o osso, próximo da articulação do joelho; do contrário, a carne ficará com mau cheiro e gosto muito ruim. O pernil fica mais saboroso se deixado em vinha d'alhos.
- Paleta, pá: é a peça que compreende as pernas dianteiras do animal. Pode ser assada inteira ou desossada e recheada. Dela faz-se picadinho.
- A e B – lombo: parte superior do dorso do animal. Compreende o carré e a selle (sela).

ESCONDIDINHO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Carne-seca	400 g
Manteiga sem sal	50 g
Cebola em brunoise	80 g
Alho em brunoise	1 dente
Salsinha picada	20 g
Sal	q. b.
Mandioca	700 g
Manteiga	20 g
Leite integral	200 ml
Sal	q. b.
Queijo coalho ralado	100 g

Modo de preparo

1. Demolhe a carne-seca e leve-a para cozinhar em panela de pressão até que fique macia. Esfrie e desfie a carne, eliminando a gordura.
2. Na água com sal, cozinhe a mandioca descascada e picada, reduzindo-a, com um garfo, a um purê.
3. Com a cebola e o alho picadinhos na manteiga, faça um refogado da carne desfiada. Ao final, junte a salsinha. Frite a carne sem, no entanto, deixá-la ressecada.
4. Em um refratário, coloque a carne-seca e cubra com o purê de mandioca. Cubra com o queijo de coalho e leve ao forno para gratinar.

BAIÃO DE DOIS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Feijão-de-corda	150 g
Arroz	140 g
Carne-seca	400 g
Manteiga de garrafa	50 g
Cebola roxa em brunoise	50 g
Alho	1 dente
Bacon	50 g
Coentro picado	35 g
Queijo coalho	80 g

Modo de preparo

1. Demolhe a carne-seca e cozinhe cortada em cubos grandes em panela de pressão até que fique macia. Desfie a carne grosseiramente e reserve.
2. Cozinhe o feijão-de-corda no caldo do cozimento da carne, cuidando para que ele não desmanche.
3. Cozinhe o arroz utilizando o caldo do cozimento da carne e do feijão. Reserve.
4. Em uma panela, frite o bacon em cubinhos (sem o couro) na manteiga de garrafa, acrescente a cebola e frite mais um pouco, juntando a carne-seca. Acrescente o feijão cozido, mexendo para que pegue o gosto do refogado.
5. Misture o arroz, solto pelo garfo, à carne com o feijão, juntando o queijo de coalho cortado em cubos.
6. Acrescente um pouco de manteiga de garrafa, para ajustar o sabor, e coentro picado. Desligue o fogo. Mantenha a panela tampada para amolecer o queijo.

PAÇOCA DE CARNE-SECA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Carne-seca	500 g
Óleo de soja	70 ml
Cebola em brunoise	150 g
Alho em brunoise	1 dente
Água	q. b.
Farinha de mandioca crua	q. b.
Cebolinha	q. b.
Salsinha	q. b.

Modo de preparo

1. Deixe de molho a carne-seca e afervente por duas ou três vezes para retirar o excesso de sal.
2. Refogue no óleo a cebola e o alho picados. Junte a carne-seca e deixe fritar bem. Cubra com água e cozinhe até que a carne fique macia e sem caldo.
3. Processe a carne, acrescentando a farinha de mandioca. Triture até obter uma farofa solta, porém não seca.
4. Leve a mistura ao fogo para torrar levemente.
5. Decore com salsinha e cebolinha picadas.

ASPARGOS NO VAPOR

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Aspargos	10 unidades
Azeite	15 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Zestes de limão-siciliano	q. b.

Modo de preparo

1. Caso os aspargos estejam muito grossos, descasque.
2. Em uma panela de cocção a vapor, coloque água para ferver na parte de baixo.
3. Coloque os aspargos para cozinhar por aproximadamente 7 minutos, ou até eles estarem ao ponto.
4. Retire da panela e tempere com o sal, a pimenta-do-reino, o azeite e as zestes de limão.

LEGUMES NO VAPOR

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cenouras em bastões	1 unidade
Ervilha torta	10 unidades
Brócolis em floretes	1/3 unidade
Azeite	15 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Zestes de limão-siciliano	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela de cocção a vapor, coloque água para ferver na parte de baixo.
2. Coloque os vegetais para cozinhar. Após 5 minutos, as ervilhas devem estar prontas. Após 15 minutos, os brócolis e a cenoura devem estar prontos. Dependendo do tamanho do corte esse tempo irá variar.
3. Retire da panela e tempere com o sal, a pimenta-do-reino, o azeite e as zestes de limão.

CARRÉ DE CORDEIRO COM MOLHO DE ACETO BALSÂMICO REDUZIDO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Costeletas de cordeiro	1 kg
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Farinha de trigo	50 g
Azeite	25 ml
Cebola em rodelas	½ unidade
Azeitonas pretas sem caroço	12 unidades
Alho amassado	1 dentes
Tomilho	2 talos
Alecrim picado	½ talo
Açúcar	30 g
Vinagre balsâmico	125 ml
Vinho branco seco ou tinto	25 ml
Pimenta calabresa	q. b.

Modo de preparo

1. Tempere as costeletas de todos os lados com sal e pimenta-do-reino. Passe-as pela farinha de trigo e tire o excesso.
2. Em uma frigideira, adicione o açúcar juntamente com 100 ml de vinagre balsâmico e reduza até obter um molho espesso e adocicado.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo moderado. Adicione o cordeiro e cozinhe por quatro minutos. Vire as costeletas e junte a cebola, a azeitona, o alho e os talos de tomilho. Cozinhe mexendo por três minutos até a cebola ficar macia.
4. Junte o alecrim e cozinhe por um minuto.
5. Aumente o fogo e adicione o vinagre balsâmico, o vinho e a pimenta calabresa. Misture para desengordurar a panela. Vire as costelas e cozinhe por mais um minuto. Transfira as costeletas para os pratos, cubra com a redução de balsâmico.

BATATA AO MURRO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batatas-inglesas	6 unidades
Sal	q. b.
Azeite	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Alecrim	q. b.
Pimenta calabresa	q. b.

Modo de preparo

1. Lave as batatas com casca em água corrente, esfregando bem.
2. Tempere com sal, pimenta-do-reino e azeite e asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos.
3. Retire e dê um murro suave para que elas fiquem achatadas.
4. Adicione mais azeite, alecrim e pimenta calabresa. Retorne ao forno por mais 5 a 10 minutos até atingirem a consistência desejada.

CARRÉ DE CORDEIRO COM MOLHO DE HORTELÃ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Costeletas de cordeiro	4 unidades
Azeite	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Manteiga	100 g
Hortelã	q. b.
Orégano fresco	q. b.
Limão	1 unidade

Modo de preparo

1. Tempere as costeletas com sal e pimenta-do-reino.
2. Trabalhe a manteiga no bowl até que obtenha a textura de pomada. Adicione o suco de limão, a hortelã picada e o orégano picado na proporção de 1 parte de orégano para cada 4 partes de hortelã, tempere com sal e pimenta-do-reino. Molde em formato cilíndrico dentro de papel filme e leve à geladeira.
3. Em uma frigideira, grelhe em azeite até chegar ao ponto, aproximadamente por 3 minutos de cada lado.
4. Retire da frigideira e coloque por cima duas rodela de 0,5 cm da manteiga preparada.



11. PEIXES

Apesar de hoje ser muito fácil encontrar peixe limpo e já cortado, limpar e cortar peixes em um serviço de alimentação traz algumas vantagens: o aproveitamento da carne do peixe pode ser melhor estudado, a carcaça pode ser utilizada para fundos e, principalmente, é muito mais fácil saber se o peixe é fresco podendo analisar escamas, guelras, brilho dos olhos, textura da pele e carne.

Características dos peixes frescos

Camada viscosa	Escorregadia e lisa (sem aderência).
Carne da barriga	Sem manchas escuras.
Cheiro	Fresco e agradável, sem princípio de amônia.
Escamas	Firmes e brilhantes.
Guelras	Com cor viva tendendo para o vermelho ou lilás.
Olhos	Brilhantes.
Parte do peixe	Característica de frescor.
Textura	Firme ao toque; quando pressionada levemente retorna imediatamente ao estado original.

Definição pelo formato do peixe

Tipo	Definição	Exemplo
Peixes achatados	Peixes achatados com a espinha no centro. Apresentam quatro filés: dois em cima e dois embaixo.	Vários tipos de linguado e arraia.
Peixes redondos	Peixes redondos com a espinha ao longo da extremidade superior. Apresenta dois filés, um de cada lado.	Pirarucu, matrinxã e salmão.

Definição pelo esqueleto

Tipo	Definição	Exemplo
Ósseos	Os ossos (comumente conhecidos como espinhas) formam o esqueleto.	Salmão, linguado e matrinxã.
Cartilaginosos	A cartilagem forma o esqueleto.	Arraia e cação (espécie de tubarão).

O melhor modo de combinar um peixe com um método de cocção adequado é analisar as principais características da sua carne. Por exemplo, peixes gordurosos – o vermelho e a cavala – são frequentemente preparados com técnicas de calor seco. Peixes com quantidades pequenas de gordura (atum, salmão e truta) se adaptam bem a qualquer técnica. Peixes muito magros, como o linguado, oferecem melhor resultado quando escalfados ou salteados.

Como cortar um peixe redondo em filés:

1. Faça um corte a partir da parte posterior da guelra, levando a faca em direção à cabeça;
2. Corte ao longo da coluna do peixe e acompanhe com a faca de filetar as espinhas;
3. Coloque o filé com o lado da pele virado para baixo. Começando pela cauda, segure a pele bem esticada com uma mão. Insira a faca de corte atravessando a carne na altura da ponta do rabo até atingir a pele, sem cortá-la. Com a faca levemente inclinada, raspe a carne da pele;
4. Continue a tirar a pele. É importante segurá-la bem esticada.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

Como cortar um peixe achatado em filés:

1. Faça o corte inicial pela coluna vertebral, que fica na lateral do peixe;
2. Trabalhe da cabeça em direção à cauda. Dê golpes leves ao longo da espinha para retirar o primeiro filé. Mantenha a lâmina em ângulo, para que o corte seja feito bem próximo às espinhas;
3. Vire o peixe e retire os filés da parte de baixo, da mesma forma que os de cima.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

Como tirar a pele do filé de peixe:

1. Segure a cauda contra a mesa, corte para baixo para tirar a pele e gire a faca (ângulo de 30 graus) na direção da cabeça do filé;
2. Segure a faca contra a pele, mantenha-a no nível da mesa;
3. Puxe a pele para o seu lado com um movimento de zigue-zague.

Nota: a pele deve sair limpa; se muita carne estiver presa à pele, mude o ângulo da faca. Sempre tire a pele dos filés no sentido da cauda para a cabeça.

FUMET DE PEIXE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Água	2 ℓ
Aparas de peixe	400 g
Cebola em cubos médios	400 g
Cenoura em cubos médios	200 g
Salsão em cubos médios	150 g
Alho-poró	50 g
Pimenta-do-reino	5 grãos
Alho	1 dente
Louro	3 folhas
Tomilho	1 ramo

Modo de preparo

1. Coloque a água, as aparas de peixe e o restante dos ingredientes em uma panela e leve ao fogo para ferver.
2. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos.
3. Escume a superfície quando necessário.
4. Coe, resfrie e use em seguida ou congele.

Dica: para obter o *court-bouillon* de peixe basta adicionar 100 ml de vinho branco seco no preparo do bouillon de peixe.

GOURJONS À DORÊ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Filé de pescada (gourjon)	500 g
Limão	1 unidade
Pimenta-do-reino branca	q. b.
Sal	q. b.
Farinha de trigo	300 g
Fubá	100 g
Óleo para fritura	1 ℓ

Modo de preparo

1. Tempere os gourjons de peixe com o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino; reserve.
2. Em um bowl, misture a farinha de trigo com o fubá e empane os gourjons na mistura.
3. Em uma frigideira aquecida com óleo, frite os gourjons até dourar dos lados; escorra o excesso de gordura e sirva acompanhado de molho tártaro.

MOLHO TÁRTARO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Maionese	250 g
Alcaparra	10 g
Picles em conserva	100 g

Modo de preparo

1. Lave e escorra as alcaparras e os picles; corte-os em brunoise e reserve.
2. Em um bowl, misture tudo com a maionese até obter um composto homogêneo.
3. Sirva como acompanhamento de gourjons ou filé empanado.

FILÉ DE LINGUADO GRELHADO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Filé de linguado	1 unidade
Limão-siciliano	½ unidade
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite	15 ml

Modo de preparo

1. Em uma frigideira grande e aquecida, acrescente o azeite e deixe que esquente.
2. Coloque o filé no centro da frigideira; após 2 a 3 minutos, quando formar uma leve crosta dourada embaixo, vire.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Esprema o limão sobre o filé.
4. Após 1 minuto, verifique o ponto. Caso seja necessário, deixe por mais 1 ou 2 minutos até que ele chegue ao ponto.

CUSCUZ MARROQUINO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cuscuz	250 g
Cebola em brunoise	150 g
Gengibre em pó	2,5 g
Cúrcuma em pó	5 g
Harissa	2,5 g
Cominho em pó	2,5 g
Limão-siciliano	30 ml
Salsinha picada	q. b.
Canela em pó	1 g
Manteiga	50 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Caldo de legumes	1 l

Modo de preparo

1. Aqueça o caldo de legumes e tempere com todos os ingredientes.
2. Murche a cebola na manteiga e acrescente o cuscuz.
3. Para servir, hidrate o cuscuz com um pouco do caldo.
4. Sirva em uma tigela ao lado, com o caldo restante coado.

MOLHO HONEY MUSTARD

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Mel	50 ml
Mostarda de Dijon	20 ml
Vinagre de vinho branco	10 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Água	20 ml

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes. Caso esteja muito forte o molho, acrescente água para suavizar.

CREME DE ESPINAFRE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Espinafre	1 maço
Manteiga	10 g
Farinha de trigo	20 g
Leite	100 ml
Creme de leite	100 ml
Noz-moscada	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Branqueie o espinafre.
2. Prepare um roux branco com a manteiga e a farinha. Adicione o leite e cozinhe até engrossar.
3. Adicione o creme de leite e o espinafre. Aqueça.
4. Acerte o sal, a pimenta e a noz-moscada. Sirva.

ESCABECHE DE SARDINHA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Sardinha	400 g
Cebola (rodela)	100 g
Tomate (rodela)	100 g
Pimentão vermelho (rodela)	100 g
Fundo de peixes	100 ml
Vinagre de vinho branco	50 ml
Azeite extravirgem	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Louro	3 folhas
Limão (suco)	1 unidade

Modo de preparo

1. Limpe as sardinhas, retirando a parte da cabeça e a espinha. Reserve.
2. Tempere cada sardinha com sal, pimenta-do-reino e suco de limão.
3. Misture o azeite com o fundo de peixes e o vinagre de vinho branco. Reserve.
4. Em uma panela, coloque camadas de cebola, tomate, pimentão, sardinha, folhas de louro, pimenta-do-reino e sal.
5. Regue com a mistura de azeite, fundo de peixe e vinagre de vinho branco.
6. Na panela, tampe e cozinhe aproximadamente por 30 minutos em fogo médio.
7. Após o cozimento, deixe esfriar e sirva acompanhado de fatias de pão.

Dica: também podemos montar o escabeche em uma travessa, cobrir com papel-alumínio e levar para assar em forno aquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos.

PIRARUCU ASSADO NA FOLHA DE BANANEIRA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Filé de pirarucu	300 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Limão	q. b.
Banana-da-terra	1 unidade
Cebola em brunoise	½ unidade
Tomate em brunoise	2 unidades
Chicória-do-pará	4 folhas
Extrato de tomate	15 g
Pimenta-de-cheiro	2 unidades
Salsinha picada	q. b.
Cebolinha picada	q. b.
Folhas de bananeira	q. b.
Óleo de milho	145 ml

Modo de preparo

1. Corte a banana-da-terra no comprimento e frite por imersão as partes.
2. Refogue a cebola, a pimenta-de-cheiro e o tomate, acrescente o extrato de tomate e cozinhe brevemente.
3. Sobre a folha de bananeira, disponha a banana; sobre ela, o peixe e cubra-o com o molho e as ervas frescas picadas.
4. Feche a folha de bananeira como se fosse um envelope e leve ao forno preaquecido a 220 °C até atingir o ponto, entre 15 e 20 minutos dependendo da espessura do filé.

MOQUECA BAIANA COM FAROFA DE DENDÊ E ARROZ DE COCO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Postas de vermelho	600 g
Sal	q. b.
Alho	2 dentes
Cebola	300 g
Tomate	300 g
Pimentão verde	1 unidade
Pimentão vermelho	1 unidade
Pimenta-do-reino	q. b.
Limão	1 unidade
Coentro	10 ramos
Cebolinha	5 ramos
Leite de coco	200 ml
Azeite de dendê	100 ml
Farinha de mandioca grossa	100 g
Cebola ralada	50 g
Água	200 ml

Modo de preparo

1. Com sal e limão, triture cerca de $\frac{1}{3}$ dos temperos, produzindo um creme. Deixe o peixe marinando por aproximadamente uma hora.
2. Forre uma panela com camadas sobrepostas de tomate, cebola, pimentão – em rodela finas –, coentro e cebolinha. Adicione o peixe e cubra com novas camadas sucessivas de tomate, cebola, pimentão e ervas.
3. Regue com 50 ml de azeite de dendê, tampe e cozinhe em fogo baixo. Quando o peixe estiver macio, acrescente 100 ml de leite de coco e, se necessário, mais ervas.
4. Em uma frigideira, aqueça 50 ml de azeite de dendê e refogue a farinha, temperando-a com sal e pimenta até que fique crocante.
5. Ferva a água com 100 ml de leite de coco, a cebola ralada e o sal. Acrescente o arroz e cozinhe.
6. Sirva o arroz, a farofa e a moqueca juntos.

MOQUECA CAPIXABA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Peixe em postas (robalo ou badejo)	400 g
Alho em brunoise	10 g
Sal	q. b.
Suco de limão	1 unidade
Pimenta-malagueta	q. b.
Azeite de oliva	30 ml
Cebola em brunoise	200 g
Tomate concassé em brunoise	200 g
Salsinha fresca picada	40 g
Cebolinha picada	20 g
Caldo de peixe	100 ml
Óleo de milho	20 ml
Sementes de urucum	5 g

Modo de preparo

1. Para fazer a tintura de urucum, junte as sementes de urucum no óleo e leve ao fogo baixo até tingir o óleo. Desligue o fogo e descarte as sementes.
2. Tempere as postas de peixe com a metade do alho, o sal, o limão e a pimenta-malagueta. Reserve.
3. Aqueça o azeite de oliva em uma panela e doure o restante do alho. Acrescente a metade do tomate e da cebola. Deixe que desmanchem um pouco.
4. Junte as postas do peixe já temperado, cobrindo-as com o restante do tomate, da cebola e da cebolinha. Adicione o caldo de peixe, junte o coentro e a tintura de urucum, deixando cozinhar em fogo baixo sem mexer.
5. Ajuste o sal e acrescente mais um pouco de limão. Sirva acompanhada de pirão de peixe.

PIRÃO DE PEIXE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Cabeças e espinhas de peixe	1 kg
Cebola em brunoise	400 g
Tomate maduro em brunoise	400 g
Alho em brunoise	30 g
Salsinha	50 g
Cebolinha	50 g
Coentro	50 g
Louro	1 folha
Azeite de oliva	50 ml
Sal	q. b.
Água	q. b.
Farinha de mandioca crua	q. b.
Óleo de milho	10 ml
Sementes de urucum	2,5 g

Modo de preparo

1. Em uma panela funda, coloque todos os ingredientes, fazendo um amarrado com as ervas frescas e o louro. Deixe cozinhar em fogo médio por 30 minutos. Coe o preparado em um chinóis.

TAINHA ASSADA NA TELHA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Tainha inteira	3 kg
Azeitona preta sem caroço	50 g
Alho em brunoise	1 dente
Cebolinha	2 talos
Limão	1 unidade
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite	45 ml
Farinha de mandioca	200 g

Modo de preparo

1. Faça cortes ao longo do corpo da tainha. Tempere-a com o suco do limão, o sal e a pimenta. Deixe marinar por 30 minutos.
2. No azeite refogue o alho, adicione as azeitonas e murche. Adicione a farinha de mandioca e a cebolinha. Tempere.
3. Recheie a tainha com a farofa. Coloque a tainha sobre uma telha e cubra com papel-alumínio.
4. Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por 20 minutos. Retire o alumínio e asse por mais 20 minutos ou até que doure e esteja no ponto.
5. Pode ser servido diretamente na telha.



12. **FRUTOS DO MAR**

Frutos do mar é o nome dado a espécies animais provenientes da água, mas que não são peixes. Entre eles estão moluscos (ostras, mexilhões, abalone, caramujos, vôngole, vieiras), cefalópodes (lulas, polvo e sépia) e crustáceos (caranguejos, siris, aratus, camarões, lagostas, lagostins, centoulas, cavaquinhas).

Por serem bastante perecíveis, devem ser comprados extremamente frescos, de boa procedência e cuidadosamente manuseados e armazenados.

Limpeza do camarão

1. Retira-se a casca e, com a ponta da faca, faz-se uma incisão na parte superior do animal para retirar o intestino. Tanto a cabeça como as patas e o rabo podem ou não ser retiradas, dependendo da produção.

Limpeza da lula



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

1. Separe a cabeça dos tentáculos puxando os últimos, para que as vísceras saiam juntas. Separe as vísceras dos tentáculos. Puxe com dois dedos as “penas”, duas lâminas semelhantes a plástico que ficam nas laterais da “cabeça” da lula.
2. Com água corrente, limpe o interior da cabeça e retire a cartilagem. Caso necessário, retire a pele, puxando-a.

Limpeza do polvo

1. Com o auxílio de uma faca afiada, separe os tentáculos da cabeça com um corte reto. Apesar de dura e com baixo rendimento, a cabeça pode ser limpa e utilizada.
2. Caso necessário, retire a pele dos tentáculos, puxe-os firmemente. Limpe bem os tentáculos, em especial as ventosas que costumam estar cheias de areia.

POLVO AO FORNO COM ERVAS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Polvo	2 unidades
Azeite de oliva	300 ml
Alho	1 cabeça
Louro	2 folhas
Ciboulette	1 maço
Tomilho	1 maço
Sal grosso	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Limpe o polvo e reserve.
2. Em uma panela de pressão, cozinhe em fogo alto por 20 minutos o polvo em água com um dente de alho e as folhas de louro.
3. Uma vez cozido, corte o polvo em tentáculos.
4. Em uma assadeira coberta com papel-alumínio, disponha o polvo, os dentes de alho, o tomilho e o azeite. Feche o papel-alumínio formando um papillote.
5. Asse em fogo médio por 30 minutos.
6. Adicione ciboulette picada por cima e sirva.

LULA À DORÊ COM MOLHO PICANTE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Lula (anéis)	500 g
Farinha de trigo	200 g
Fubá	200 g
Páprica doce	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Óleo para fritura	q. b.
Maionese	50 ml
Molho sriracha	25 ml
Limão-siciliano	15 ml

Modo de preparo

1. Prepare o molho misturando a maionese, a sriracha e o limão-siciliano
2. Em um bowl, tempere as lulas com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
3. Misture a farinha de trigo com o fubá e a páprica doce a gosto.
4. Empane as lulas na mistura de farinhas e frite-as em óleo bem quente.
5. Ao retirar do óleo, passe por papel-toalha e sirva com o molho.

CAMARÃO À PROVENÇAL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Camarão médio (inteiro)	800 g
Manteiga	50 g
Alho laminado	10 g
Farinha de trigo (para empanamento seco)	q. b.
Salsinha	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Limpe os camarões e tempere-os com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em um bowl, junte a farinha de trigo e empane os camarões.
3. Em uma frigideira aquecida com manteiga, frite o alho laminado, adicione os camarões temperados e empanados e cozinhe por aproximadamente 4 minutos.
4. Adicione salsinha picada por cima e sirva.

LULA À PROVENÇAL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Lula em anéis	300 g
Manteiga	50 g
Alho laminado	10 g
Farinha de trigo (para empanamento seco)	q. b.
Salsinha	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Tempere as lulas com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em um bowl, junte a farinha de trigo e empane as lulas.
3. Em uma frigideira aquecida com manteiga, frite o alho laminado, adicione as lulas temperadas e empanadas e cozinhe por aproximadamente 5 minutos.
4. Adicione salsinha picada por cima e sirva.

CAMARÃO À DORÊ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Camarão médio limpo	500 g
Farinha de trigo	200 g
Fubá	200 g
Páprica doce	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Óleo para fritura	q. b.
Limão-siciliano	1 unidade

Modo de preparo

1. Em um bowl, tempere os camarões com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Misture a farinha de trigo com o fubá e a páprica doce a gosto.
3. Empane os camarões na mistura de farinhas e frite-os em óleo bem quente.
4. Ao retirá-los do óleo, passe por papel-toalha e sirva com limão-siciliano.

MEXILHÕES À MARINIÈRE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Mexilhões	200 g
Manteiga	25 g
Cebola em brunoise	120 g
Alho picado	2 dentes
Vinho branco seco	100 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Salsinha	q. b.

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga em uma caçarola, junte a cebola e o alho. Deixe refogar bem.
2. Adicione o vinho branco, junte os mexilhões e a salsinha. Mexa e deixe cozinhar em fogo alto por cinco minutos ou até que abram.
3. Logo que os mexilhões abrirem, retire-os da caçarola e reserve em um prato.
4. Reduza o líquido de cocção, se necessário, e adicione sal e pimenta. Regue os mexilhões.

MEXILHÕES GRATINADOS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Mexilhão	1 kg
Azeite	45 ml
Alho em brunoise	3 dentes
Salsinha picada	q. b.
Orégano fresco picado	q. b.
Pimenta calabresa	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Parmesão ralado	100 g
Miolo de pão campanha ralado	1 unidade
Vinho branco	150 ml

Modo de preparo

1. Lave os mexilhões.
2. Em uma caçarola grande, refogue o alho e a pimenta calabresa. Adicione os mexilhões e o vinho; tampe a panela. Cozinhe durante 5 a 7 minutos.
3. Coe os mexilhões reservando o caldo. Descarte os mexilhões que não abriram.
4. No caldo restante misture os outros ingredientes, sendo o último o pão, com exceção do queijo parmesão. Faça uma espécie de massa.
5. Abra os mexilhões e descarte a concha sem mexilhão. Coloque um pouco da massa sobre cada mexilhão. Pincele com azeite e polvilhe queijo ralado.
6. Asse em forno preaquecido a 240 °C por 12 minutos ou até dourar.



13. **PEIXES E** **FRUTOS** **DO MAR**

CUSCUZ PAULISTA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de milho em flocos	350 g
Farinha de mandioca	50 g
Azeite de oliva	45 ml
Cebola em brunoise	120 g
Alho em brunoise	10 g
Tomate concassé em brunoise	150 g
Pimentão verde em brunoise	60 g
Pimentão vermelho em brunoise	60 g
Camarões pequenos limpos	300 g
Molho de tomate	170 g
Sardinha em óleo	1 lata
Palmito em conserva em cubos pequenos	150 g
Ervilha	70 g
Azeitonas verdes picadas	50 g
Colorífico	q. b.
Louro	1 folha
Água quente	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Ovos cozidos	2 unidades
Salsa	20 g
Cebolinha verde picada	20 g
Azeite para untar a forma	q. b.
Camarões médio limpos	5 unidades
Palmito em rodela para decorar	q. b.
Azeitonas verdes para decorar	q. b.
Ovo cozido para decorar	1 unidade

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate e deixe refogar. Junte os pimentões, os camarões e o molho de tomate. Deixe refogar por mais alguns minutos.
2. Acrescente a sardinha em lata sem espinhas e desfeita em pedaços, o palmito, as ervilhas, as azeitonas, o colorífico, o louro e água quente o suficiente para produzir um caldo saboroso. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Deixe cozinhar por alguns minutos. Junte os ovos cozidos picados e o cheiro-verde e ferva novamente.

3. Sobre a panela, vá jogando com as mãos a mistura de farinha de milho e mandioca (desfaça bem os flocos da farinha de milho) de maneira que se consiga produzir um creme espesso que solte da panela, porém não muito denso.
4. Unte uma fôrma com azeite e decore-a com os camarões médios salteados no azeite de urucum, as azeitonas, o palmito e o ovo em rodela, ou como queira.
5. Despeje o cuscuz na forma preparada, tomando o cuidado de distribuir bem a massa, sem compactá-la demais (por isso ela deve ficar cremosa, mesmo porque ao esfriar ela tende a enrijecer). Deixe esfriar para desenformar.

CEVICHE MISTO CLÁSSICO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Pescada branca	400 g
Cebola roxa	300 g
Limão	10 unidades
Aji limo ou pimenta dedo-de-moça sem sementes e veias	5 unidades
Sal	q. b.
Coentro	30 g
Batata-doce	200 g
Milho cozido em rodela	2 espigas
Camarões médios limpos	300 g
Lulas (anéis)	300 g

Modo de preparo

1. Cozinhe os camarões e as lulas em água com sal até obter o ponto correto.
2. Cozinhe o milho e as batatas e corte-os em rodela de mesma espessura.
3. Lave a pescada com água e sal e corte-a em cubos de 1 cm.
4. Corte a cebola em julienne e salgue.
5. Agregue a cebola ao pescado, acerte o limão, a pimenta em julienne e o coentro.
6. Monte o prato com o milho, as batatas e as rodela de pimenta.

TARTAR DE SALMÃO AO MOLHO PONZU

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Salmão	300 g
Pepino japonês em brunoise	1 unidade
Gergelim preto e branco torrado	q. b.
Vinagre de arroz	100 ml
Limão siciliano	1 unidade
Saquê mirin	50 g
Saquê kirin	50 g
Pedaço de kombu (alga japonesa)	1 unidade
Flocos de bonito	10 g
Shoyu	60 ml
Óleo de gergelim	30 ml
Laranja	1 unidade
Nirá picada	q. b.

Modo de preparo

1. Em 200 ml de água, ferva a alga kombu até reduzir à metade. Descarte a alga.
2. Adicione os saquês e ferva por 1 minuto.
3. Adicione os ingredientes e deixe ferver.
4. Pique o salmão até obter um tartar. Misture com o pepino e o gergelim.
5. Na hora de servir, despeje por cima o molho e um pouco de nirá.

ESPETO DE CAMARÃO À MODA CAJUN

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Camarões grandes limpos	750 g
Páprica doce	5 g
Tomilho	2 g
Orégano fresco	2 g
Alho desidratado	1 g
Cebola desidratada	2 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	2 g
Pimenta-de-caiena	3 g
Azeite de oliva	40 ml
Óleo de milho	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture todos os ingredientes secos e o azeite. Marine os camarões nessa mistura por 30 minutos.
2. Segure os camarões em espetos de bambu, prendendo 2 vezes – uma na cauda e outra próxima à cabeça.
3. Em uma chapa ou char broiler bem quente, coloque um fio de óleo e depois grelhe os espetos, de 2 a 3 minutos de cada lado.

TARTAR DE SALMÃO COM MOLHO CÍTRICO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Salmão	300 g
Laranja	2 unidades
Limão	3 unidades
Cebolinha francesa picada	q. b.
Gengibre ralado	5 g
Mostarda l'ancienne	3 g
Alcaparra	5 g
Sal	q. b.
Açúcar	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Esprema o suco de limão e da laranja. Corrija a acidez com açúcar, caso o resultado seja muito ácido.
2. Pique o salmão e as alcaparras. Misture-os com o gengibre, a cebolinha e a mostarda. Tempere com sal e pimenta.
3. Antes de servir, despeje o molho por cima.

CEVICHE ORIENTAL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Badejo	1 kg
Limão	6 unidades
Gengibre ralado	20 g
Shoyu	45 ml
Óleo de gergelim	15 ml
Cebola roxa em julienne	2 unidades
Aji rocoto ou pimenta dedo-de-moça sem sementes e veias em julienne	3 unidades
Coentro picado	2 maços

Modo de preparo

1. Lave o pescado com água e sal e corte-o em cubos de 1 cm.
2. Agregue a cebola e o gengibre ao pescado, acerte o limão e adicione a pimenta, o shoyu, o óleo de gergelim e o coentro.



14. OVOS

O ovo é considerado um dos ingredientes mais versáteis da cozinha, pois além de poder ser apresentado como um prato, ainda pode atuar como emulsificante, espessante, agente umidificante, etc.

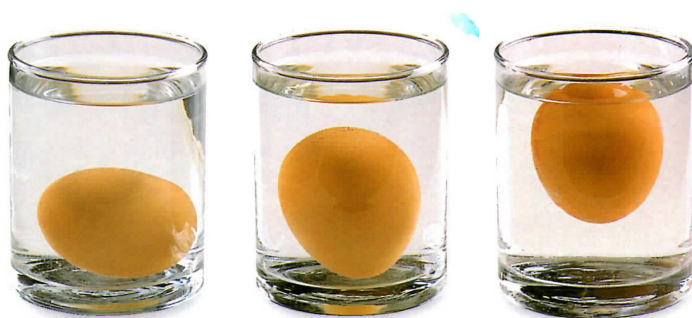
Ele é bastante perecível e reconhecidamente veículo de doenças, como a salmonela. Portanto, a procedência dos ovos deve ser bastante conhecida, tal qual sua higienização, manuseio e conservação. Por este motivo, existem leis que proíbem a comercialização de pratos que incluem ovos crus em sua composição.

As cores das cascas

As cores da casca do ovo são determinadas pela raça da ave e pelo tipo de ração com a qual ela se alimenta. As cores variam desde a casca com pintas (ovo de codorna) até a cor azulada (ovo de pata). Os ovos de galinha brancos ou vermelhos são os mais usados na gastronomia.

Teste de qualidade dos ovos

Além da data de validade, existe um teste para estimar a idade dos ovos e, por conseguinte, a sua qualidade. Uma vez que os ovos desidratam com o passar do tempo, eles ficam mais leves. Desta forma, ao colocar o ovo em um recipiente com água, pode-se ver se afunda ou boia, conforme a figura abaixo.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

O ovo fresco é mais pesado e descansará no fundo do recipiente. Na metade do período de perecibilidade, o ovo inclinará com a ponta para baixo. Quando velho e estragado, contém muito ar, por isso irá boiar até a superfície da água.

OVO COZIDO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ovos	4 unidades
Vinagre	15 ml

Modo de preparo

1. Em uma panela com água suficiente para cobrir os ovos, adicione um pouco de vinagre, os ovos e leve ao fogo para cozinhar por aproximadamente 7 minutos.
2. Assim que completar o tempo, retire-os do cozimento e passe-os imediatamente por água fria até resfriar.

DICA: tempo de cozimento de ovos na casca:

- 2 a 3 minutos – gema e parte da clara líquida (ovos quentes);
- 5 a 6 minutos – gema cremosa e clara coagulada (ovos moles);
- 8 a 10 minutos – gemas e claras completamente coaguladas (ovos duros).

OVO POCHÊ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ovos	4 unidades
Vinho branco seco ou vinagre	30 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela, misture a água, o vinho branco seco ou o vinagre, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Quando levantar fervura, diminua o fogo.
3. Em um bowl, quebre o ovo e coloque-o cuidadosamente na mistura em fervura branda.
4. Cozinhe por 3 minutos, aproximadamente, com o auxílio de uma concha ou escumadeira.
5. Passe levemente por água gelada e sirva.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

OVO COCOTE AO CREME

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ovos	4 unidades
Creme de leite fresco	200 ml
Manteiga	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Unte a cocote ou ramequim com manteiga em ponto de pomada, salpique o sal e a pimenta-do-reino. Reserve.
2. Quebre o ovo e coloque delicadamente dentro do recipiente.
3. Acrescente o creme de leite até cobrir o ovo.
4. Leve ao forno preaquecido a 160 °C e cozinhe em banho-maria por aproximadamente 5 minutos. Sirva.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

MOLHO HOLLANDAISE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Vinagre de maçã	60 ml
Grãos de pimenta-preta	5 unidades
Água	40 ml
Gema (pasteurizada)	100 g
Manteiga	100 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Limão	½ unidade

Modo de preparo

1. Em uma panela, junte o vinagre, o suco de limão e os grãos de pimenta.
2. Aqueça, deixando quase secar.
3. Retire do fogo, junte a água e deixe esfriar.
4. Em um bowl, adicione as gemas na mistura líquida e mexa até ficar com uma textura levemente cremosa.
5. Em uma panela com água aquecida a 80 °C, coloque o bowl encaixado para cozinhar em banho-maria, mexendo sempre com o auxílio de um fouet.
6. Aos poucos, acrescente pequenas porções de manteiga, mexendo sempre.
7. Ao término da adição de manteiga, finalize corrigindo o sal e a pimenta-do-reino a gosto.

OVO BENEDICT

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ovo pochê	5 unidades
Pão de forma sem casca	10 unidades
Lombo canadense (aquecido)	10 fatias
Manteiga	q. b.
Molho holandês (quente)	q. b.

Modo de preparo

1. Se os ovos foram escalfados com antecedência, reaqueça-os suavemente e reserve.
2. Sobre cada fatia de pão, passe a manteiga e doure-os sobre uma frigideira aquecida.
3. Coloque sobre a fatia de pão duas fatias de lombo canadense e um ovo pochê.
4. Espalhe molho holandês quente sobre cada ovo e cubra com a outra fatia de pão.
5. Adicione mais um pouco de molho por cima do pão e sirva ainda quente.

OVO FRITO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ovos	4 unidades
Manteiga	40 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, quebre o ovo e reserve (cuidado para preservar a gema inteira).
2. Em uma frigideira aquecida com a manteiga, coloque os ovos e deixe fritar até que a clara esteja totalmente coagulada e as gemas, cremosas.
3. Retire da frigideira, tempere com sal e pimenta. Sirva em seguida.

OMELETE COM MOZARELA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ovos	4 unidades
Mozarela	200 g
Azeite extravirgem	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Noz-moscada	q. b.
Salsinha (picada)	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, quebre os ovos e misture vigorosamente até homogeneizar.
2. Tempere com um pouco de sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Reserve.
3. Em uma frigideira aquecida com um fio de azeite, junte os ovos, vire a frigideira para que a mistura cubra todo o diâmetro e centralize no fogo.
4. Espalhe a salsinha picada e assim que os ovos começarem a coagular, coloque a mozzarella.
5. Quando o queijo começar a derreter, dobre uma extremidade da omelete até o centro da panela e depois a outra extremidade.
6. Controle o cozimento para ter uma omelete úmida por dentro e levemente dourada por fora.



15. **RISOTOS**

RISOTTO MILANESE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga	150 g
Cebola	100 g
Arroz arbóreo	400 g
Vinho branco	400 ml
Caldo de legumes	2 l
Parmesão ralado	75 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Sal	q. b.
Açafrão	q. b.

Modo de preparo

1. Aqueça 50 g de manteiga em uma panela larga. Doure brevemente a cebola picada.
2. Junte o arroz e frite-o por um minuto, mexendo sempre.
3. A seguir, coloque o vinho e deixe ferver até ser absorvido.
4. Adicione os pistilos de açafrão.
5. Pouco a pouco, coloque o caldo até que o risoto fique *al dente*.
6. Fora do fogo, coloque a manteiga e o queijo ralado. Misture até a manteiga incorporar de maneira homogênea. Ajuste o sal e a pimenta e sirva imediatamente.

RISOTO DE CARNE-SECA COM ABÓBORA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga	175 g
Cebola	100 g
Arroz arbóreo	400 g
Vinho branco	400 ml
Caldo de carne	2 l
Parmesão ralado	75 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Sal	q. b.
Carne-seca dessalgada, cozida, desengordurada e desfiada	100 g
Abóbora em cubos cozida	q. b.
Alho	2 dentes

Modo de preparo

1. Em uma frigideira, refogue o alho com 25 g de manteiga. Adicione a abóbora e refogue.
2. Aqueça 50 g de manteiga em uma panela larga. Doure brevemente a cebola picada.
3. Junte o arroz e frite-o por um minuto, mexendo sempre.
4. A seguir, coloque o vinho e deixe ferver até ser absorvido.
5. Adicione a carne-seca.
6. Pouco a pouco, coloque o caldo até que o risoto fique *al dente*.
7. Fora do fogo, coloque a manteiga e o queijo ralado. Misture até a manteiga incorporar de maneira homogênea. Ajuste o sal e a pimenta e sirva imediatamente.

RISOTO DE FUNGHI

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga	125 g
Cebola	100 g
Arroz arbóreo	400 g
Vinho branco	400 ml
Caldo de carne	2 l
Parmesão ralado	75 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Sal	q. b.
Alho em brunoise	2 dentes
Cogumelos secos	10 g
Champignon	50 g
Shimeji	50 g
Shitake	50 g
Cebolinha	q. b.

Modo de preparo

1. Hidrate os cogumelos secos no caldo de carne morno por 10 minutos.
2. Refogue em 25 g de manteiga o alho e acrescente os cogumelos frescos picados. Faça com que eles suem. Retire a água deles e adicione-a no caldo de carne.
3. Adicione os cogumelos reidratados e picados aos cogumelos refogados e refogue por mais 5 minutos.
4. Aqueça 50 g de manteiga em uma panela larga. Doure brevemente a cebola picada.
5. Junte o arroz e frite-o por um minuto, mexendo sempre.
6. A seguir, coloque o vinho e deixe ferver até ser absorvido.
7. Pouco a pouco, coloque o caldo até que o risoto fique *al dente*.
8. Adicione os cogumelos.
9. Fora do fogo, coloque a manteiga e o queijo ralado. Misture até a manteiga incorporar de maneira homogênea. Adicione a cebolinha e ajuste o sal e a pimenta. Sirva imediatamente.

RISOTO AL LIMONE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga	125 g
Cebola	100 g
Arroz arbóreo	400 g
Vinho branco	400 ml
Caldo de legumes	2 l
Parmesão ralado	75 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Sal	q. b.
Alho em brunoise	2 dentes
Zestes de limão-siciliano	10 g
Limão-siciliano	2 unidades
Cebolinha	q. b.

Modo de preparo

1. Aqueça 50 g de manteiga em uma panela larga. Doure brevemente a cebola picada.
2. Junte o arroz e frite-o por um minuto, mexendo sempre.
3. A seguir, coloque o vinho e deixe ferver até ser absorvido.
4. Pouco a pouco, coloque o caldo até que o risoto fique al dente.
5. Adicione o suco e as zestes de limão.
6. Fora do fogo, coloque a manteiga e o queijo ralado. Misture até a manteiga incorporar de maneira homogênea. Adicione a cebolinha e ajuste o sal e a pimenta. Sirva imediatamente.



16. **MASSAS SECAS E FRESCAS**

MASSAS E MOLHOS

Dicas de cozimento

Com o objetivo de cozinhar a massa no ponto considerado certo (al dente), com textura firme e consistente, algumas variáveis durante o cozimento devem ser atentadas.

A primeira delas é a utilização de água abundante com sal para o cozimento, sem óleo. Em média, utiliza-se a medida de 1 litro de água com 1 colher de sopa de sal para cada 100 gramas de massa. Isso evita que a massa grude com o excesso de amido que libera na água, além de já adquirir um pouco de sal.

Manter o fogo forte e a água fervente também evita que a massa grude. O tempo de cocção de uma massa é de 8 a 11 minutos para cada 500 g de massa seca e de 5 a 8 minutos para 500 g de massa fresca. Contudo, a melhor forma de medir é provando.

Assim que estiver al dente, escorra bem em um passador e sirva com seu molho preferido.

Não refresque o macarrão em água fria; faça isso somente se for usado frio.

Para cada pessoa, calcule de 80 a 100 g de macarrão cru. Como o seu volume triplica depois de cozido, essa quantidade passará para 250 g, aproximadamente.

Nunca aqueça o macarrão, mesmo que seja em banho-maria. Não quebre o espaguete para colocar na água. O macarrão deve ser servido, de preferência, imediatamente após o cozimento.

Para sopas, cozinhe o macarrão até um pouco antes do ponto desejado e adicione-o antes de servir.

Formatos e molhos

Massas longas e finas, como o espaguete, são ideais para serem servidas com molhos mais líquidos, como o sugo. Já as massas longas e grossas, como o talharim e o fettuccine, são ideais para molhos engrossados, à base de bechamel. As massas de grãos curtos são melhores para molhos grossos, como ragus, ou servidas frias em saladas.

MASSA BÁSICA DE MACARRÃO

Rendimento: 6 porções

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo especial	400 g
Ovos inteiros	4 unidades
Sal	1 colher (chá)
Azeite	1 colher (sopa)

Modo de preparo

1. Em uma mesa de trabalho, coloque a farinha e faça uma depressão no centro.
2. Quebre os ovos.
3. Acrescente o sal e o azeite, misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa homogênea.
4. Se a massa estiver muito seca, adicione um pouco de água.
5. Cubra com um plástico e deixe descansar por 1 hora.
6. A massa poderá ser conservada em geladeira em saco plástico por 2 a 3 dias.
7. Inicie o processo de abertura da massa com o auxílio de uma máquina ou rolo de macarrão para que ela fique bem fina.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

MOLHO PESTO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Azeite extravirgem	350 g
Queijo pecorino ralado	80 g
Parmesão ralado	80 g
Pinoli levemente tostado	20 g
Manjericão	120 folhas
Alho	2 dentes
Sal grosso	q. b.

Modo de preparo

1. Em um pilão de mármore, triture o manjericão, o alho (sem o fio central), o pinoli e um pouco de sal grosso. Use um movimento rotatório, e não de cima para baixo.
2. Acrescente o queijo e mexa até que esteja homogêneo. Adicione o azeite a fio.
3. Antes de ser despejado sobre a massa, misture o pesto com um pouco de água quente do cozimento da massa.

MOLHO DE TOMATE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Tomate-italiano (sem semente)	1 kg
Azeite extravirgem	q. b.
Alho (laminado)	1 dente
Louro	2 folhas
Manjericão	q. b.
Orégano fresco	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela aquecida com azeite, frite o alho juntamente com as folhas de louro.
2. Adicione os tomates, o manjericão e o orégano.
3. Deixe refogar por aproximadamente 20 minutos.
4. Corrija o sal, a pimenta-do-reino e apure os sabores.
5. Retire do fogo, passe o molho por uma peneira para ganhar consistência de coulis.
6. Retorne ao fogo e corrija os temperos, se necessário.
7. Sirva com a massa de sua preferência.

FARFALLE COM PESTO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farfalle	200 g
Pesto	200 g
Água	2 ℓ
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela grande, adicione 2 ℓ de água e coloque para ferver.
2. Uma vez em ebulição, adicione o sal e cozinhe o farfalle, deixando-o *al dente*.
3. Escorra levemente o farfalle e leve-o a uma frigideira junto com o pesto. Salteie. O molho deve ganhar corpo e ficar um pouco mais suave.
4. Caso necessário, ajuste o sal e a pimenta.

LASANHA À BOLONHESA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Massa de lasanha	400 g
Contrafilé	250 g
Lombo de porco	250 g
Bacon cortado em quadradinhos	50 g
Manteiga	175 g
Cebola	½ unidade
Cenoura	½ unidade
Aipo	½ unidade
Vinho cabernet sauvignon	50 g
Polpa de tomate	30 g
Polpa de tomate final	30 g
Caldo de carne	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Parmesão ralado	500 g
Farinha de trigo	50 g
Leite	300 ml

Modo de preparo

1. Doure a cebola, o aipo e a cenoura picados em 25 g de manteiga.
2. Moa a carne e o bacon, coloque na panela e cozinhe por 20 minutos, mexendo sempre.
3. Junte o vinho e a polpa de tomate. Dilua tudo com uma concha de caldo.
4. Cozinhe por duas horas e coloque mais caldo quando ficar seco. Ao término do cozimento, acerte o sabor com o sal e a pimenta e coloque 30 g de polpa de tomate concentrado.
5. Com 50 g de manteiga faça um roux branco. Adicione o leite e faça um bechamel.
6. Unte a forma de lasanha com a manteiga e coloque a primeira camada de massa. Cubra com bechamel, ragu e parmesão. Continue as camadas até o fim dos ingredientes. Lembre-se de que a camada superior deve ser somente de massa, com um mínimo de bechamel em cima, parmesão ralado e pedacinhos de manteiga.
7. Coloque no forno preaquecido a 150 °C por cerca de 30 minutos.

ESPAGUETE COM VÔNGOLE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Espaguete	200 g
Vôngole fora da concha	100 g
Caldo de peixe	100 ml
Cebola em brunoise	25 g
Vinho branco	100 ml
Cebolinha picada	q. b.
Orégano fresco picado	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite	q. b.
Manteiga	5 g
Farinha	25 g

Modo de preparo

1. Faça um roux branco e esfrie.
2. Em azeite refogue a cebola e o alho. Adicione o vôngole rapidamente.
3. Adicione o vinho branco e o caldo e cozinhe até ter um molho leve. Engrosse com roux frio.
4. Em uma panela com 2 l de água fervendo, adicione sal e cozinhe o espaguete.
5. Coe o espaguete e passe-o para o molho de vôngole. Adicione a cebolinha e o orégano e salteie. Corrija o sal e a pimenta. Sirva.

LASANHA DE VEGETAIS COM PESTO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Massa de lasanha	400 g
Molho pesto	400 g
Palmito fresco laminado	100 g
Abobrinha laminada	100 g
Cenoura laminada	100 g
Queijo parmesão	300 g
Azeite	300 ml

Modo de preparo

1. Branqueie a cenoura.
2. Unte a forma de lasanha com azeite e coloque a primeira camada de massa. Vá montando camadas seguindo a ordem: vegetais, queijo, pesto e massa. Continue as camadas até o fim dos ingredientes. Lembre-se que a camada superior deve ser somente de massa, com um mínimo de pesto em cima e parmesão ralado.
3. Coloque no forno preaquecido a 150 °C por cerca de 30 minutos.

PENNE AO MOLHO À PUTANESCA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Penne	200 g
Azeite de oliva	30 ml
Alho inteiro	1 dente
Anchova em conserva (lavada, sem espinhas e picada)	8 filés
Tomate maduro sem casca e sem sementes, picados em cubos pequenos	400 g
Azeitona preta (sem caroços e picada em quatro partes)	100 g
Alcaparra (lavada e picada)	20 g
Salsinha picada	q. b.
Pimenta calabresa	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o azeite, doure o alho e retire-o.
2. Coloque as anchovas, os tomates, as azeitonas e por último as alcaparras.
3. Deixe ferver em fogo brando, por 6 minutos. Tempere com o sal e a pimenta calabresa.
4. Em uma panela com ao menos 2 l de água fervendo, adicione sal e cozinhe o penne.
5. Drene e passe para uma frigideira junto com o molho pronto. Salteie e acerte o sal e a pimenta.
6. Na hora de servir, salpique a salsinha.

FETTUCCINE NAPOLITANO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Fettuccine	200 g
Azeite de oliva	50 ml
Alho	30 g
Tomate sem pele e sem sementes cortado em cubos	1 kg
Manjeriço fresco	10 g
Orégano seco	10 g
Molho de tomate	300 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Frite o alho no azeite e adicione o tomate, a metade do manjeriço e o orégano.
2. Deixe refogar e acrescente o molho ao sugo. Cozinhe alguns.
3. Em uma panela com ao menos 2 l de água fervendo, adicione sal e cozinhe o fettuccine.
4. Drene e passe para uma frigideira junto com o molho pronto. Salteie e acerte o sal e a pimenta.
5. Na hora de servir, salpique o manjeriço restante.



17. **MASSAS RECHEADAS E NHOQUE**

Existem diversos tipos de massas recheadas. Entre as mais tradicionais estão o cappeletti, o tortellini e o ravioli. Os recheios, por sua vez, podem ser vegetarianos ou conter proteínas. O importante, no caso das massas recheadas, é saber combinar o molho com o recheio, de modo a valorizar ambos.

NHOQUE DE BATATA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata cozida	500 g
Farinha de trigo	100 g
Gema de ovo	1 unidade
Queijo parmesão ralado	50 g
Amido de milho	50 g

Modo de preparo

1. Em um bowl, esmague a batata, acrescente o ovo e misture bem.
2. Adicione a farinha, o amido, o parmesão, o sal e a pimenta-do-reino, homogeneizando a mistura.
3. Trabalhe a massa delicadamente até ficar lisa.
4. Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa em formato cilíndrico.
5. Corte em pedaços de aproximadamente 2 cm e cozinhe em água fervente.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

MOLHO BECHAMEL/QUATRO QUEIJOS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Leite	1
Manteiga	30 g
Farinha	30 g
Cebola piqué	1 unidade
Gorgonzola	50 g
Parmesão ralado	50 g
Provolone	50 g
Requeijão cremoso	50 g

Modo de preparo

1. Aromatize o leite, fervendo-o com a cebola piqueada, e coe em uma peneira. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça a manteiga até derreter, adicione a farinha de trigo misturando até ficar homogênea.
3. Retire do fogo, acrescente o leite aromatizado aos poucos, misturando até a diluição por completo. Aqui já temos o molho bechamel.
4. Retorne a mistura ao fogo e cozinhe em fogo médio/baixo até atingir o ponto
5. napê; misture os quatro queijos e continue o cozimento até derreter e homogeneizar.

MOLHO DE MANTEIGA E SÁLVIA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga	200 g
Azeite extravirgem	q. b.
Sálvia fresca	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma panela, derreta a manteiga e junte o azeite.
2. Adicione as folhas de sálvia e deixe cozinhar um pouco.
3. Junte a massa *al dente* já cozida de sua preferência e misture delicadamente.
4. Polvilhe o queijo parmesão ralado por cima e sirva ainda quente.

Dica: troque a sálvia por outra erva ou mistura de ervas.

RAVIOLI COM RECHEIO DE MOZARELA DE BÚFALA, TOMATE SECO E RÚCULA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	120 g
Ovos inteiros	4 unidades
Azeite extravirgem	q. b.
Mozarela de búfala	400 g
Tomate seco	200 g
Rúcula (higienizada)	1 maço
Folhas de manjeriço	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture as farinhas, faça uma depressão no centro e quebre os ovos.
2. Acrescente o sal e o azeite, misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa homogênea.
3. Cubra com um plástico-filme e deixe descansar por aproximadamente 1 hora.
4. Em um processador, misture a mozzarella de búfala, o tomate seco, a rúcula, o manjeriço, o sal e a pimenta-do-reino até ficarem homogêneos. Reserve.
5. Disponibilize uma lâmina aberta de massa, coloque o recheio dividido em porções para formar o ravioli.
6. Cubra com outra lâmina de massa, umedecendo as bordas com um pouco de água ou clara de ovo.
7. Feche e corte os raviolis (faça uma leve pressão sobre a forma para que não abram durante a cocção) e cozinhe em água fervente.
8. Sirva com o molho de sua preferência.



FONTE: SEBESS, MARIANA. *TÉCNICAS DE COZINHA PROFISSIONAL*.

TORTELLINI RECHEADO DE BRIE E MEL

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	120 g
Ovos inteiros	4 unidades
Azeite extravirgem	q. b.
Sal	q. b.
Brie	200 g
Mel	100 ml
Amêndoas laminadas	50 g

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture as farinhas, faça uma depressão no centro e quebre os ovos.
2. Acrescente o sal e o azeite, misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa homogênea.
3. Cubra com um plástico-filme e deixe descansar por aproximadamente 1 hora.
4. Em uma frigideira, toste as amêndoas.
5. Abra a massa e corte no tamanho para tortellini.
6. Sobre cada massa, coloque um pedaço de queijo, um pouco de mel e 2 a 3 lâminas de amêndoa. Feche.
7. Cozinhe em água fervendo e sirva com o molho de sua escolha.

TORTELLINI RECHEADO DE CAMARÃO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	120 g
Ovos inteiros	4 unidades
Azeite extravirgem	q. b.
Sal	q. b.
Camarão pequeno limpo	400 g
Alho em brunoise	5 dentes
Limão-siciliano	1 unidade
Tomate-cereja	200 g
Manjeriço	3 maços

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture as farinhas, faça uma depressão no centro e quebre os ovos.
2. Acrescente o sal e o azeite, misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa homogênea.
3. Cubra com um plástico-filme e deixe descansar por aproximadamente 1 hora.
4. Em uma frigideira com um pouco de azeite, refogue o alho e depois grelhe os camarões picados. Esprema sobre eles o limão-siciliano e tempere com sal e pimenta.
5. Abra a massa e corte no tamanho para tortellini.
6. Sobre cada massa coloque um pouco de camarão grelhado, 2 a 3 fatias de tomate-cereja e 1 folha de manjeriço. Feche.
7. Cozinhe em água fervendo e sirva com o molho de sua escolha.

RAVIOLI DE CARNE-SECA COM CATUPIRY

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	280 g
Semolina de grano duro	120 g
Ovos inteiros	4 unidades
Azeite extravirgem	q. b.
Sal	q. b.
Carne-seca dessalgada, cozida, desengordurada e desfiada	300 g
Alho em brunoise	3 dentes
Cebola roxa em brunoise	2 unidades
Pimenta-de-cheiro em brunoise	3 unidades
Tomate em brunoise	2 unidades
Manteiga de garrafa	q. b.
Catupiry	150 g

Modo de preparo

1. Em um bowl, misture as farinhas, faça uma depressão no centro e quebre os ovos.
2. Acrescente o sal e o azeite, misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa homogênea.
3. Cubra com um plástico-filme e deixe descansar por aproximadamente 1 hora.
4. Em uma frigideira com um pouco de manteiga de garrafa, refogue a cebola e o alho. Adicione a pimenta-de-cheiro, a carne-seca e o tomate. Refogue até secar.
5. Abra a massa e corte no tamanho para ravioli.
6. Sobre cada massa, coloque um pouco do refogado de carne-seca e um pouco de catupiry. Feche.
7. Cozinhe em água fervendo e sirva com o molho de sua escolha.



18. **ARROZ**

PAELLA VALENCIANA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Frango em pedaços com osso	200 g
Coelho em pedaços com osso	200 g
Sal e pimenta	q. b.
Azeite	100 ml
Vagem cortada em pedaços de aprox. 1,5 cm	150 g
Fava verde descascada pré-cozida	100 g
Alho cortado em brunoise	1 colher (chá)
Páprica doce	1 colher (chá)
Tomate maduro ralado	100 g
Açafrão em ramas	1 pitada
Água	1 l (aprox.)
Arroz	200 g
Alecrim fresco	1 ramo pequeno
Limão-siciliano cortado à francesa	½ unidade

Modo de preparo

1. Doure as carnes e os vegetais.
2. Acrescente o azeite, doure levemente o alho e a páprica e outros ingredientes eventuais. Junte o tomate ralado e doure bem.
3. Junte a água e cozinhe até formar um caldo saboroso.
4. Acrescente o arroz ao preparo e deixe cozinhar.
5. Reduza a água até secar e frite os grãos de arroz do fundo da paella.

PAELLA MARINEIRA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Filé de tamboril em cubos	100 g
Lula em rodela	70 g
Camarões pequenos limpos	70 g
Sal e pimenta-branca	q. b.
Azeite	100 ml
Vagem cortada em pedaços de aprox. 1,5 cm	150 g
Pimentão vermelho cortado em julienne	70 g
Alho em brunoise	1 colher (chá)
Páprica doce	1 colher (chá)
Tomate maduro ralado	100 g
Açafrão em ramas	1 pitada
Água	1 l (aprox.)
Arroz	200 g
Camarões grandes	4 unidades
Lagostim	2 unidades
Marisco com casca (fresco)	8 unidades
Limão-siciliano cortado à francesa	½ unidade

Modo de preparo

1. Doure os peixes, os frutos do mar e os vegetais.
2. Acrescente o azeite, doure levemente o alho e a páprica e outros ingredientes eventuais. Junte o tomate ralado e doure bem.
3. Junte a água e cozinhe até formar um caldo saboroso.
4. Acrescente o arroz ao preparo e deixe cozinhar.
5. Reduza a água até secar e frite os grãos de arroz do fundo da paella.

ARROZ DE GALINHA COM PEQUI

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Arroz lavado e escorrido	200 g
Óleo	60 ml
Cebola picada	50 g
Alho amassado	1 dente
Frango	1 unidade
Pequi	6 sementes
Óleo de pequi	10 ml
Sal	q. b.
Água	q. b.
Pimenta bode em conserva	q. b.
Cheiro-verde	q. b.

Modo de preparo

1. Corte o frango nas juntas e separe como se fosse para frango a passarinho.
2. Com 50 ml de óleo em uma caçarola, doure bem os pedaços de frango.
3. Refogue juntos no óleo de pequi e no óleo comum as sementes de pequi, o alho e a cebola. Junte o arroz e refogue mais um pouco. Tempere com sal.
4. Junte água suficiente e deixe cozinhar até que o arroz fique macio.
5. Ao servir, junte a pimenta bode e salpique o cheiro-verde.

ARROZ DE PATO NO TUCUPI

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Coxa/sobrecoxa de pato	2 unidades
Alho	2 dentes
Sal	q. b.
Arroz lavado e escorrido	200 g
Cebola	50 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Tucupi	½ ℓ
Pimenta-de-cheiro	½ unidade
Alho	2 dentes
Alfavaca	4 ramos
Chicória-do-pará (ou coentro)	6 ramos
Jambu	1 maço

Modo de preparo

1. Separe as coxas das sobrecoxas.
2. Com um pouco de óleo, doure as partes do pato em uma caçarola.
3. Em uma panela, despeje o tucupi e ferva-o por cinco minutos em fogo baixo com a pimenta-de-cheiro, o alho, a alfavaca, a chicória (ou coentro) e o jambu (ajuste a acidez).
4. Refogue no óleo o alho e a cebola. Junte o arroz e refogue mais um pouco. Tempere com sal.
5. Junte o tucupi suficiente e deixe cozinhar até que o arroz fique macio.
6. Ao servir salpique com alfavaca, chicória-do-pará e jambu picados.

ARROZ NEGRO DOCE THAI

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Arroz moti preto	100 g
Água	200 ml
Leite de coco	700 ml
Açúcar de palmeira	150 g
Sal	q. b.
Manga	1 unidade

Modo de preparo

1. Cozinhe o arroz moti (SEM lavar) com 200 ml de água e 400 ml de leite de coco em fogo baixo por 30 minutos em panela aberta. O arroz deve ficar glutinoso e *al dente*.
2. Ferva 300 ml de leite de coco com o açúcar de palmeira e sal. Deixe esfriar.
3. Descasque a manga e faça fatias finas.
4. Misture o arroz com parte do molho.
5. Sirva o arroz em temperatura ambiente, com fatias de mangas e mais um pouco do molho.

ARROZ-DOCE BRASILEIRO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Leite	1 ℓ
Arroz lavado e escorrido	300 g
Açúcar	400 g
Canela em pau	1 pau
Canela em pó	q. b.

Modo de preparo

1. Cozinhe o arroz no leite com o açúcar e a canela por 20 minutos.
2. Caso queira o arroz mais firme, coe e retorne o líquido para reduzir. Caso goste dele mais pastoso, cozinhe por mais 20 minutos.
3. Retire do fogo e deixe esfriar. Gele.
4. Decore com canela em pó.



19. **MENU LATINO**

EMPANADA CLÁSSICA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Alcatra picada à faca	400 g
Cebola	30 g
Alho	10 g
Cebolinha	10 g
Pimenta dedo-de-moça sem sementes e veias	5 g
Azeite extravirgem	20 ml
Pimenta-do-reino	q. b.
Sal	q. b.
Farinha de trigo	380 g
Açúcar	3 g
Manteiga fria em cubos	30 g
Ovo	1 unidade
Óleo para fritura	2 l
Açúcar de confeiteiro	150 g

Modo de preparo

1. No azeite, refogue o alho, a cebola picada e a pimenta sem sementes picada. Reserve. Quando esfriar, agregue os temperos e a salsinha.
2. Peneire a farinha, 0,5 g de sal e o açúcar em uma tigela, acrescente a manteiga, os ovos e 30 ml de água fria.
3. Misture até formar uma massa lisa e, se necessário, acrescente mais água.
4. Reserve a massa na geladeira por cerca de 30 minutos.
5. Abra a massa com 0,5 cm de espessura e corte em círculos de 15 cm.
6. Espalhe duas colheres de sopa do recheio no meio da massa.
7. Pincele a borda da massa com água e feche, formando uma meia-lua.
8. Aperte as bordas com um garfo.
9. Frite a 190 °C até dourar.

EMPANADA DE QUEIJO E CEBOLA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Queijo mozzarella	400 g
Cebola em julienne	300 g
Salsinha	20 g
Orégano seco	q. b.
Azeite extravirgem	20 ml
Pimenta-do-reino	q. b.
Sal	q. b.
Farinha de trigo	380 g
Açúcar	3 g
Manteiga fria em cubos	30 g
Ovo	1un
Óleo para fritura	2 l
Açúcar de confeiteiro	150 g

Modo de preparo

1. No azeite, refogue a cebola até dourar bem.
2. Rale o queijo e misture com a salsinha picada e a cebola refogada. Agregue o orégano.
3. Peneire a farinha, 0,5 g de sal e o açúcar em uma tigela, acrescente a manteiga, os ovos e 30 ml de água fria.
4. Misture até formar uma massa lisa e, se necessário, acrescente mais água.
5. Reserve a massa na geladeira por cerca de 30 minutos.
6. Abra a massa com 0,5 cm de espessura e corte em círculos de 15 cm.
7. Espalhe duas colheres de sopa do recheio no meio da massa.
8. Pincele a borda da massa com água e feche, formando uma meia-lua.
9. Aperte as bordas com um garfo.
10. Frite a 170 °C até dourar.

CAUSA DE BATATA-DOCE E CAMARÃO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata-doce	600 g
Camarão médio limpo	200 g
Azeite extravirgem	60 ml
Pimenta dedo-de-moça sem semente e veias	2 unidades
Limão	2 unidades
Abacate	100 g
Milho verde (lata)	50 g
Cebola roxa em brunoise	50 g
Maionese	50 g
Ovo	1 unidade
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Descasque as batatas, coloque-as em uma panela com água salgada, ferva e cozinhe até ficarem macias. Escorra, amasse e reduza-as a um purê bem fino.
2. Adicione o azeite, a pimenta dedo-de-moça picada, o suco de limão e o sal. Misture bem e amasse até incorporar os ingredientes.
3. Limpe o camarão, salteie e reserve. Depois de frio, pique os camarões.
4. Misture o camarão com a maionese, a metade do milho, a cebola roxa, o tomate, o sal e o suco de limão. Corte o abacate em fatias finas, misture com o milho e gotas de limão.
5. Unte um molde e forre-o com filme plástico. Na base, coloque uma fina camada do purê de batata e sobre ela, uma camada da mistura de camarão, uma camada de purê e sobre esta, uma de abacate com milho e maionese com limão. Termine com uma camada de batata.
6. Decore com camarões maiores e ovos cozidos.

CAUSA DE BATATA E COGUMELOS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Batata	600 g
Cogumelo-de-paris	200 g
Azeite extra virgem	60 ml
Pimenta dedo-de-moça sem semente e veias	2 unidades
Limão	2 unidades
Abacate	100 g
Milho verde (lata)	50 g
Cebola roxa em brunoise	100 g
Alho	2 dentes
Cebolinha picada	q. b.
Páprica doce	q. b.
Maionese	50g
Ovo	1 unidade
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo:

1. Descasque as batatas, coloque numa panela com água salgada, ferva e cozinhe até ficarem macias. Escorra, amasse e reduza-as a um purê bem fino.
2. Adicione o azeite, a pimenta dedo-de-moça picada, o suco de limão e o sal. Misture bem e amasse até incorporar os ingredientes.
3. Corte os cogumelos em 4.
4. Em uma frigideira refogue com azeite o alho, a cebola roxa e os cogumelos até eles ficarem secos. Tempere com sal, pimenta, páprica e cebolinha.
5. Misture os cogumelos com a maionese, metade do milho, cebola roxa, tomate, sal e o suco de limão. Corte o abacate em fatias finas, misture com o milho e gotas de limão.
6. Unte um molde e forre-o com filme plástico. Na base, coloque uma fina camada do purê de batata e sobre ela, uma camada da mistura de cogumelos, uma camada de purê e sobre esta uma de abacate com milho e maionese com limão. Termine com uma camada de batata.
7. Decore com cogumelos maiores e ovos cozidos.

CARNITAS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Pernil de porco e cubos grandes	300 g
Ripa de costela de porco cortada ao meio	300 g
Cebola em cubos grandes	100 g
Alecrim	3 ramos
Louro	3 folhas
Manjerona	3 ramos
Tomilho	3 ramos
Banha de porco	150 g
Laranja	2 unidades
Cerveja malzbier	1 garrafa
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Limão	q. b.
Coentro	q. b.
Cebolinha	q. b.
Tortilhas de milho	12 unidades

Modo de preparo

1. Em uma caçarola grande, coloque todos os ingredientes menos a banha, a laranja e a cerveja. Adicione 1,8 l de água e leve à fervura por 30 minutos.
2. Acrescente o suco das laranjas e a cerveja e deixe que cozinhe até que a água tenha sido quase toda evaporada.
3. Adicione a banha em cubos pequenos.
4. A carne irá dourar na banha. Nesse momento é importante ir virando um pouco para que todas as carnes dourem por completo.
5. Retire da panela e desfie, retirando os ossos da costela.
6. Sirva acompanhado de fatias de limão, coentro e cebolinha picados e tortilhas de milho quentes.

TINGA DE CARNE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Coxão mole em pedaços grandes	500 g
Louro	1 folha
Tomate pelado	500 g
Molho de chipotle	40-60 ml
Óleo de milho	30 ml
Cebola em brunoise	2 unidades
Alho em brunoise	2 unidades
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Tortilhas de milho	12 unidades

Modo de preparo

1. Coloque em uma panela grande a carne, o louro e o sal e complete com água. Ferva por 5 minutos em fogo alto, tampe e abaixe para fogo baixo e cozinhe por 1 hora.
2. Bata os tomates pelados em um liquidificador e agregue o molho de chipotle. A quantidade varia de acordo com sua picância.
3. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho, depois acrescente o tomate batido. Cozinhe levemente até engrossar um pouco.
4. Agregue essa mistura na carne e cozinhe em fogo baixo por mais 1 hora, até que a carne esteja macia. Retire a carne, espere esfriar um pouco e desfie.
5. Volte para o caldo e cozinhe até o molho engrossar um pouco.
6. Sirva com tortilhas de milho quentes.



20. **MENU** **BRASILEIRO**

BARREADO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Alcatra	500 g
Toucinho fresco de porco	300 g
Cebola em brunoise	200 g
Tomate concassé em brunoise	250 g
Alho	2 dentes
Sal	q. b.
Louro	3 folhas
Cominho em pó	5 g
Pimenta-do-reino moída	q. b.
Vinagre de vinho tinto	50 ml
Cheiro-verde	q. b.
Farinha de mandioca	q. b.
Óleo	q. b.
Água	q. b.
Folha de bananeira	2 unidades

Modo de preparo

1. Corte a carne em cubos pequenos. Corte também o toucinho e reserve.
2. Acrescente todos os temperos à carne e misture tudo muito bem.
3. Forre uma panela de barro com a folha de bananeira. Coloque uma camada do toucinho picado e sobre ele uma camada da carne temperada, procedendo assim, em camadas, até que os ingredientes terminem.
4. Regue o preparado com um pouco de água, mais um pouco de vinagre de vinho tinto e um pouco de óleo, fechando tudo com folha de bananeira.
5. Tampe a panela e vede com uma massa feita de farinha de mandioca e água.
6. Leve ao fogo baixo sobre uma chapa de ferro, cozinhando por cerca de 10 a 12 horas.

PUDIM DE TAPIOCA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Leite integral	250 g
Farinha de tapioca	40 g
Açúcar	150 g
Coco fresco ralado fino	30 g
Ovos	100 g
Manteiga	10 g
Açúcar para caramelizar	q. b.

Modo de preparo

1. Ferva o leite e despeje-o sobre a tapioca, misturando bem. Deixe repousando por pelo menos 30 minutos (mexa sempre durante esse período até a mistura esfriar).
2. Acrescente os demais ingredientes à tapioca e misture bem com o fouet. Leve para assar em forma caramelizada, em banho-maria, em forno preaquecido a 170 °C até dourar.
3. Deixe esfriar para desenformar. Decore com coco fresco.

PUDIM DE LEITE CONDENSADO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Leite condensado	200 g
Ovo	100 g
Leite integral	300 g
Açúcar para caramelizar	q. b.

Modo de preparo

1. Caramelize uma fôrma própria para pudim.
2. Bata no liquidificador, brevemente: o ovo, o leite e o leite condensado. Coloque a mistura na fôrma caramelizada e asse coberta com papel-alumínio em banho-maria em forno preaquecido a 170 °C.

CASQUINHA DE SIRI

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Carne de siri limpa	400 g
Suco de limão	20 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite de oliva	50 ml
Cebola em brunoise	130 g
Alho em brunoise	1 dente
Tomate concassé em brunoise	200 g
Pimentão verde em brunoise	30 g
Leite de coco	100 ml
Coentro picado	20 g
Pimenta dedo-de-moça	q. b.
Farinha de rosca para polvilhar	q. b.
Claras em neve	2 unidades
Casquinha de siri ou casquinha de vieira	10 unidades

Modo de preparo

1. Limpe a carne de siri e tempere-a com sal, pimenta e suco de limão. Reserve.
2. Doure a cebola no azeite de oliva, junte o alho e refogue. Acrescente o tomate, o pimentão e refogue mais.
3. Adicione a carne de siri temperada e cozinhe até os temperos desmancharem. Em seguida, junte o leite de coco, o coentro, a pimenta dedo-de-moça e cozinhe mais.
4. Acrescente uma colher de sopa de farinha de rosca no preparado e ajuste os temperos. Retire do fogo e espere esfriar.
5. Incorpore com delicadeza as claras em neve e distribua o preparado nas casquinhas de siri, polvilhando com farinha de rosca.
6. Leve à salamandra para dourar.

CASQUINHA DE CAMARÃO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Camarão pequeno limpo	400 g
Suco de limão	20 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Azeite de oliva	50 ml
Cebola em brunoise	130 g
Alho em brunoise	1 dente
Tomate concassé em brunoise	200 g
Abobrinha em brunoise	50 g
Leite de coco	100 ml
Coentro picado	20 g
Pimenta dedo-de-moça	q. b.
Farinha de mandioca para polvilhar	q. b.
Claras em neve	2 unidades
Casquinhas de siri ou casquinhas de vieira	10 unidades

Modo de preparo

1. Pique e tempere o camarão com sal, pimenta e suco de limão. Reserve.
2. Doure a cebola no azeite de oliva, junte o alho e refogue. Acrescente o tomate, a abobrinha e refogue mais.
3. Adicione os camarões temperados e cozinhe até os temperos desmancharem. Em seguida, junte o leite de coco, o coentro, a pimenta dedo-de-moça e cozinhe mais.
4. Acrescente uma colher (sopa) de farinha de mandioca no preparado e ajuste os temperos. Retire do fogo e espere esfriar.
5. Incorpore com delicadeza as claras em neve e distribua o preparado nas casquinhas de siri, polvilhando com farinha de mandioca.
6. Leve à salamandra para dourar.

CANJIQUEINHA COM COSTELINHA DE PORCO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Quirera de milho amarelo	50 g
Água	800 ml
Costelinha de porco fresca	600 g
Sal	q. b.
Alho em brunoise	2 dentes
Pimenta-de-bode em conserva	q. b.
Limão	q. b.
Óleo	q. b.
Cebola	80 g
Pimentão verde em brunoise	¼ unidade
Tomate concassé em brunoise	100 g
Cheiro-verde	q. b.

Modo de preparo

1. Tempere as costelinhas de porco com sal, pimenta, limão e alho. Reserve por 30 minutos.
2. Lave a quirera de milho, escorra e reserve.
3. Leve as costelinhas de porco para refogar no óleo, dourando-as bem. Refogue junto à cebola, o pimentão e o tomate.
4. Vá pingando água e cozinhando-as aos poucos até que fique bem macia e com caldo dourado.
5. Adicione a quirera e cozinhe até que fique macia. Acerte o sal. Coloque o cheiro-verde picado e sirva bem quente em prato fundo.



21. **CAFÉ DA** **MANHÃ E** **CAFÉ DA** **TARDE**

CUSCUZ DE MILHO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de cuscuz de milho	250 g
Sal	3 g
Açúcar	1 pitada
Água fria	200 ml

Modo de preparo

1. Hidrate a farinha de milho com água e tempere com sal e açúcar. Deixe repousar por 15 minutos.
2. Acomode em um cuscuzeiro e cozinhe por cerca de 15 minutos.

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Polvilho azedo	250 g
Sal	6 g
Óleo	50 ml
Água	50 ml
Leite integral	125 ml
Queijo minas meia cura ralado grosso	150 g
Ovos	2 unidades

Modo de preparo

1. Coloque o polvilho em um bowl.
2. Junte e ferva a água, o óleo, o sal e o leite. Escalde o polvilho e mexa bem. Espere amornar e esfarele a massa com as mãos. Esfrie.
3. Junte os ovos e misture. Adicione o queijo ralado e amasse bem com as mãos, sovando a massa.
4. Unte as mãos com óleo e modele em bolinhas.
5. Asse em fôrma untada com óleo a 200 °C até dourar.

QUICHE LORRAINE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	300 g
Manteiga gelada	150 g
Ovo	4 unidades
Creme de leite fresco	350 ml
Sal	2,5 g
Queijo gruyère ralado	100 g
Bacon frito (cubo)	300 g
Pimenta-do-reino	q. b.
Noz-moscada	q. b.

Modo de preparo

1. Misture a farinha com a manteiga até obter uma farofa.
2. Acrescente 1 ovo ligeiramente batido, 50 ml de creme de leite fresco e 2,5 g de sal e misture até formar uma massa homogênea, sem sovar.
3. Coloque dentro de um saco plástico ou enrole em filme plástico e leve à geladeira para descansar por 20 minutos antes de utilizar.
4. Com um rolo, abra e forre uma fôrma de fundo falso para quiche de 22 cm de diâmetro.
5. Cubra a massa com papel-alumínio ou papel-manteiga e espalhe algum peso (por exemplo, grãos de feijão crus).
6. Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 10 minutos.
7. Deixe esfriar.
8. Bata 3 ovos, misture com 300 ml de creme de leite, bacon, queijo e tempere com sal, pimenta e noz-moscada.
9. Coloque sobre a massa pré-assada.
10. Leve ao forno preaquecido a 160 °C, até que o recheio esteja firme e dourado.

BROA DE MILHO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	250 g
Fubá	65 g
Água	120 g
Fermento biológico	20 g
Sal	5 g
Açúcar	35 g
Margarina	30 g
Melhorador	5 g
Ovos	35 g
Semente de erva-doce	2 g

Modo de preparo

1. Meça os ingredientes.
2. Unte as fôrmas e preaqueça o forno a 150-160 °C.
3. Em uma batedeira com gancho de massa, misture todos os ingredientes exceto as sementes de erva-doce para não prejudicar o glúten.
4. Bata até ficar em ponto de véu. Adicione as sementes e bata por mais 1 minuto.
5. Modele. E deixe que fermente até dobrar de tamanho.
6. Polvilhe o fubá e asse.

SEQUILHO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga	50 g
Açúcar	15 g
Ovos	30 g
Leite condensado	100 g
Raspa de limão	½ unidade
Amido de milho	220-225 g

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes exceto o amido.
2. Coloque o amido aos poucos até ficar uma massa homogênea.
3. Faça rolos e passe o garfo em cima.
4. Corte em pedacinhos, coloque em fôrmas untadas e asse.
5. Asse a 180 °C até ficar firme e sem coloração.

TAPIOCA COM QUEIJO COALHO OU COCO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Massa de tapioca (já hidratada)	200 g
Queijo coalho laminado	4 unidades
Coco fresco ralado	100 g
Melado de cana	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma frigideira antiaderente adicione a massa de tapioca espremida. Deixe-a em fogo por 2 a 3 minutos até que ela já esteja durinha.
2. Em outra frigideira, grelhe as lâminas de queijo coalho.
3. Vire a tapioca, coloque o queijo grelhado, adicione um pouco de melado de cana e feche a tapioca. Deixe 1 minuto de cada lado sobre o fogo.

Dica: você pode substituir o queijo por coco ralado.

GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Morango	150 g
Amora	150 g
Framboesa	150 g
Açúcar	450 g
Água	45 ml

Modo de preparo

1. Deixe as frutas marinarem em um pouco de açúcar por 10 minutos.
2. Leve a uma caçarola e adicione a água. Cozinhe em fogo baixo.
3. Quando as frutas começarem a liberar caldo, adicione o resto do açúcar e vá mexendo gentilmente até obter a textura desejada.

GELEIA DE DAMASCO

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Damasco fresco picado	300 g
Maçã descascada e picada	150 g
Açúcar	300 g
Água	45 ml

Modo de preparo

1. Deixe as frutas marinarem em um pouco de açúcar por 10 minutos.
2. Leve-as a uma caçarola e adicione água. Cozinhe em fogo baixo.
3. Quando as frutas começarem a liberar caldo, adicione o resto do açúcar e vá mexendo gentilmente até obter a textura desejada.

BOLO INGLÊS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Manteiga em temperatura ambiente	250 g
Farinha de trigo	250 g
Açúcar	250 g
Ovo	4 unidades
Água de flor de laranjeira	25 ml
Bicarbonato de sódio	3 g
Frutas cristalizadas	50 g
Cointreau	50 ml

Modo de preparo

1. Embeba as frutas cristalizadas no cointreau.
2. Separe claras e gemas. Bata as claras em neve.
3. Bata a manteiga na batedeira junto com as gemas até obter um creme esbranquiçado.
4. Adicione o açúcar e a água de flor de laranjeira. Bata até obter um creme homogêneo.
5. Adicione a farinha de trigo e o bicarbonato e misture levemente.
6. Retire da batedeira e, com movimentos de baixo para cima, adicione as claras em neve à mistura.
7. Coloque em assadeira de bolo inglês untada e enfarinhada e asse a 200 °C por 20 minutos, aproximadamente.

BOLO DE FUBÁ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ovos	4 unidades
Açúcar	400 g
Farinha de trigo	400 g
Fubá	200 g
Manteiga	30 g
Leite	200 ml
Fermento químico	45 g

Modo de preparo

1. Separe as claras das gemas e bata as claras em neve.
2. Adicione o açúcar enquanto bate.
3. Adicione as gemas uma a uma, batendo.
4. Adicione a manteiga, o leite, a farinha de trigo e o fubá, batendo.
5. Adicione o fermento e bata por mais 1 minuto.
6. Passe para uma fôrma untada e enfarinhada com fubá e asse em forno a 200 °C por aproximadamente 30 minutos.



22. **MENU** **ITALIANO**

FOCACCIA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	500 g
Fermento biológico fresco	30 g
Batata cozida	250 g
Manteiga	30 g
Sal	7 g
Água	200-250 g
Açúcar	7 g
Sal grosso	q. b.
Azeitona preta sem caroço e picada	q. b.

Modo de preparo

1. Meça os ingredientes.
2. Unte as fôrmas e preaqueça o forno a 160 °C.
3. Em um bowl, coloque o fermento, 100 g de farinha e 100 ml de água. Deixe descansar por 20 minutos.
4. Em uma batedeira com gancho de massa, misture todos os ingredientes.
5. Faça uma bola, coloque em um bowl e deixe que fermente até dobrar de tamanho.
6. Porcione e estique a massa com os dedos para deixar de forma rústica.
7. Passe para uma fôrma untada com azeite. Polvilhe com sal grosso ou com as azeitonas picadas.
8. Deixe fermentar até dobrar de tamanho.
9. Asse até obter o ponto desejado.

GRISSINI

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de trigo	500 g
Água	300 g
Fermento biológico	15 g
Sal	7 g
Extrato de malte	5 g
Azeite extravirgem	q. b.
Alecrim	q. b.

Modo de preparo

1. Pese os ingredientes. Faça uma esponja com 150 g de água, 75 g de farinha e 15 g de fermento biológico. Deixe em local semiaquecido (aproximadamente 30 °C), até que espume.
2. Acrescente a esponja e o restante dos ingredientes na batedeira e dê o ponto com o restante do líquido.
3. Cubra a massa com o azeite até triplicar de volume.
4. Faça “palitos” de 30 cm de comprimento.
5. Faça o acabamento com o alecrim.
6. Asse em forno preaquecido entre 200 °C e 220 °C por aproximadamente 15 minutos.

TIRAMISÙ

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Mascarpone	300 g
Açúcar	240 g
Creme de leite fresco, batido firme	240 g
Vinho marsala	30 ml
Café bem forte sem açúcar (se possível use café expresso)	30 ml
Cacau em pó	45 g
Biscoito champanhe	1,5 unidade
Gelatina em pó	9 g

Modo de preparo

1. Bata o queijo mascarpone com o açúcar. Reserve.
2. Hidrate a gelatina, dissolva em banho-maria e junte ao mascarpone.
3. Misture delicadamente o creme de leite ao mascarpone.
4. Passe os biscoitos no café com o vinho marsala, arrume-os em uma travessa fazendo uma camada de biscoito, depois uma camada do creme e assim por diante. A última camada deve ser de creme.
5. Leve para gelar por 12 horas. Polvilhe cacau em pó e sirva gelado.

PANNA COTTA COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Creme de leite fresco	500 ml
Açúcar	180 g
Fava de baunilha	½ unidade
Gelatina em pó	10 g
Amora	70 g
Framboesa	70 g
Morango	70 g
Água	100 g

Modo de preparo

1. Misture a água e 80 g de açúcar e leve ao fogo até o açúcar estar dissolvido.
2. Adicione as frutas à calda e ferva até obter a consistência desejada.
3. Hidrate a gelatina. Reserve.
4. Ferva o creme de leite, o açúcar e a baunilha. Retire do fogo, deixe esfriar ligeiramente e misture a gelatina hidratada. Não pare de mexer até esfriar bem.
5. Distribua em fôrmas individuais (ou copinhos descartáveis) e leve para gelar por 3 horas.
6. Desenforme a panna cotta e sirva com o molho.

COTOLETTA MILANESE COM SALADA DE ERVA-DOCE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Costeleta de vitelo	4 unidades
Farinha de trigo	50 g
Farinha panko	150 g
Ovo	2 unidades
Manteiga	100 g
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Limão-siciliano	1 unidade
Sálvia	q. b.
Rúcula lavada	1/3 maço
Erva-doce lavada	1/3 bulbo
Tomate-cereja cortado em 4	1 unidade
Vinagre balsâmico	15 ml
Azeite extravirgem	45 ml

Modo de preparo

1. Tempere com sal, pimenta e sálvia as costeletas e reserve-as por 25 minutos.
2. Limpe o excesso de tempero e faça um empanamento de farinha, ovo batido e farinha panko.
3. Frite em uma frigideira com manteiga aquecida.
4. Fatie a erva-doce em uma mandolina e misture com a rúcula e os tomates-cereja. Tempere com o vinagrete de balsâmico.
5. Sirva a costeleta junto da salada de erva-doce e limão-siciliano.

OSSOBUCO COM POLENTA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Ossobuco	4 unidades
Polpa de tomate	150 g
Farinha	100 g
Cenoura em brunoise	2 unidades
Cebola em brunoise	2 unidades
Vinho branco	50 ml
Caldo de carne	1 l
Folha de louro	1 unidade
Manteiga	100 g
Óleo para fritar	q. b.
Sêmola de milho	300 g
Leite	1.200 ml
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.
Queijo parmesão ralado	q. b.

Modo de preparo

1. Passe o ossobuco na farinha e frite-o em fogo alto no óleo.
2. Adicione a cenoura, a cebola e uma folha de louro. Doure os legumes em quatro colheres de óleo e depois junte a carne.
3. Adicione o vinho branco e espere evaporar. Junte a polpa de tomate e uma concha de caldo de carne.
4. Tampe a panela, abaixe a chama ao mínimo e cozinhe por 1h30, colocando um pouco mais de caldo de tempos em tempos.
5. Ferva o leite, adicione a polenta e cozinhe, mexendo por aproximadamente 45 minutos até ficar pronta. Tempere com queijo parmesão ralado, sal e pimenta.
6. Sirva a polenta com os cubos de ossobuco.



23. **FEIJOADA** **COMPLETA**

FEIJOADA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Feijão-preto	500 g
Rabo de porco salgado	½ unidade
Orelha de porco salgada	½ unidade
Pé de porco salgado	½ unidade
Carne-seca	200 g
Costeleta de porco defumada	350 g
Língua defumada	¼ unidade
Lombo salgado	300 g
Paio	1 unidade
Linguiça portuguesa	½ unidade
Bacon	125 g
Louro	2 folhas
Água	q. b.
Óleo	50 ml
Cebola em brunoise	125 g
Alho em brunoise	20 g
Pimenta-do-reino preta moída	q. b.
Louro	1 folha
Laranja-pera	½ unidade
Cachaça	80 ml

Modo de preparo

1. Deixe as carnes salgadas de molho em água na véspera do preparo – rabo, orelha, pé, lombo, carne-seca e costeleta. Nesse período, troque a água pelo menos seis vezes.
2. Leve as carnes demolhadas para aferventar por três vezes, descartando a água para retirar o excesso de sal e gorduras.
3. Cozinhe juntas até ficarem cozidas, porém firmes. Observe que o ponto de cozimento de cada carne é variável. Reserve esse caldo.
4. Leve para aferventar a linguiça portuguesa, o bacon, a língua e o paio. Reserve.
5. Escolha e lave bem o feijão. Coloque-o em um caldeirão grande, juntando a água do cozimento das carnes, o louro e mais água, se necessário. Deixe que ferva e, após, vá juntando as carnes pré-cozidas pela ordem de rigidez e o bacon aferventado (não coloque ainda o paio, a língua e a linguiça portuguesa).
6. Cozinhe tudo em fogo baixo com o caldeirão tampado até que as carnes e o feijão estejam quase todos igualmente macios. Vá acrescentando água conforme necessário. Junte a língua, o paio, a linguiça portuguesa e termine de cozinhar para engrossar o caldo do feijão.

7. Em uma panela, faça um refogado da cebola, do alho, do louro, da pimenta-do-reino no óleo e junte três conchas de feijão, amassando um pouco dos grãos e mexendo muito bem.
8. Coloque esse refogado dentro do caldeirão e incorpore bem. Acrescente a cachaça e a laranja e ferva mais um pouco.
9. Sirva a feijoada com couve, bacon frito, farofa, supreme de laranja e mandioca frita.

COUVE REFOGADA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Couve em julienne	20 folhas
Alho laminado	2 dentes
Óleo	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma frigideira, refogue o alho e a couve até ficar *al dente*.
2. Tempere com sal e pimenta. Sirva.

BANANA FRITA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Banana	3 unidades
Farinha de trigo	100 g
Ovo	1 unidade
Óleo	1 ml
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Corte a banana em pedaços de quatro dedos de comprimento.
2. Passe-as por ovo batido com uma pitada de sal e, depois, por farinha de trigo.
3. Frite em óleo quente a 180 °C.

MANDIOCA FRITA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Mandioca	300 g
Óleo	1 ℓ
Sal	q. b.

Modo de preparo

1. Corte a mandioca em bastões e cozinhe com água até que ela fique macia, porém não se desmanchando.
2. Retire e seque em papel-toalha. Espere que esfrie.
3. Frite a 180 °C por 5 minutos, aproximadamente.
4. Retire e drene em papel-toalha. Salgue.

BACON CROCANTE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Bacon em tiras	400 g

Modo de preparo

1. Forre uma assadeira com papel-alumínio. Disponha as tiras de bacon dando um pequeno espaço entre cada tira.
2. Asse em forno preaquecido a 200 °C por 15 minutos.
3. Retire o excesso de gordura e vire as tiras. Asse por mais 15 minutos ou até estarem totalmente crocantes.
4. Retire e passe em papel-toalha para retirar o excesso de gordura.
5. Uma vez frios, corte em brunoise.

FAROFA

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Farinha de mandioca	250 g
Bacon em brunoise	50 g
Banana em rodela	1 unidade
Óleo	q. b.
Alho em brunoise	3 dentes
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Em uma frigideira, adicione um pouco de óleo e refogue o bacon até que ele fique crocante. Retire o bacon e adicione o alho.
2. Volte com o bacon, adicione a farinha e salteie até ela ficar crocante.
3. Tempere com sal e pimenta, adicione a banana em rodela e salteie algumas vezes. Sirva.

FAROFA VERDE

Ingredientes	Quantidades / Medidas
Espinafre	1 maço
Farinha de mandioca	300 g
Cebola roxa	2 unidades
Alho	3 dentes
Óleo	q. b.
Sal	q. b.
Pimenta-do-reino	q. b.

Modo de preparo

1. Branqueie o espinafre. Esprema para retirar o máximo de água que ele tenha absorvido.
2. Bata no liquidificador.
3. Em uma frigideira, coloque óleo e refogue a cebola e o alho.
4. Adicione a couve e vá colocando a farinha aos poucos, mexendo. Vá agregando até obter uma farofa seca.
5. Tempere com sal e pimenta.



24. **TABELAS DE** **CONVERSÃO**

Chocolate ou cacau em pó	
90 g	1 xícara de chá
45 g	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
30 g	$\frac{1}{3}$ de xícara de chá
20 g	$\frac{1}{4}$ de xícara de chá
6 g	1 colher de sopa

Farinha de trigo	
120 g	1 xícara de chá
60 g	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
40 g	$\frac{1}{3}$ de xícara de chá
30 g	$\frac{1}{4}$ de xícara de chá
7,5 g	1 colher de sopa

Açúcar	
180 g	1 xícara de chá
90 g	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
60 g	$\frac{1}{3}$ de xícara de chá
45 g	$\frac{1}{4}$ de xícara de chá
12 g	1 colher de sopa

Manteiga ou margarina	
200 g	1 xícara de chá
100 g	$\frac{1}{2}$ xícara de chá
65 g	$\frac{1}{3}$ de xícara de chá
50 g	$\frac{1}{4}$ de xícara de chá
20 g	1 colher de sopa

Líquidos (leite, água, óleo, café, etc.)	
240 ml	1 xícara de chá
120 ml	½ xícara de chá
80 ml	⅓ de xícara de chá
60 ml	¼ de xícara de chá
15 ml	1 colher de sopa
5 ml	1 colher de chá

Amido de milho	
100 g	1 xícara de chá
50 g	½ xícara de chá
30 g	⅓ de xícara de chá
25 g	¼ de xícara de chá
10 g	1 colher de sopa

Leite em pó	
100 g	1 xícara de chá
50 g	½ xícara de chá
35 g	⅓ de xícara de chá
25 g	¼ de xícara de chá
15 g	1 colher de sopa

Temperatura do forno em graus Celsius (°C)	
Acima de 220	Bem quente
200 – 220	Quente
170 – 190	Moderado
160	Baixo
140 – 150	Bem baixo
110 – 120	Frio

Tabela de conversão de fermentos	
Fermento fresco	Unidade
15 g	1 tablete pequeno
30 g	2 tabletes pequenos
60 g	4 tabletes pequenos
Fermento instantâneo	Unidade
5 g	½ colher de sopa ou ½ sachê
10 g	1 colher de sopa ou 1 sachê
20 g	2 colheres de sopa ou 2 sachês
Fermento seco	Unidade
5 g	½ colher de sopa
10 g	1 colher de sopa
20 g	2 colheres de sopa

Ovos – peso aproximado			
Tamanho	Peso	Gema	Clara
Extra	60 g	25 g	35 g
Grande	50 g	20 g	30 g
Médio	40 g	15 g	25 g
Pequeno	30 g	10 g	20 g

Abreviaturas-padrão	
mℓ	mililitro
ℓ	litro
g	grama
kg	quilograma
unidade	unidade
cls	colher de sopa
clc	colher de chá

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRETO, R. L. P. **Passaporte para o sabor**: tecnologias para a elaboração de cardápios. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2004.

INSTITUTO Americano de Culinária. **Chef profissional**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2009.

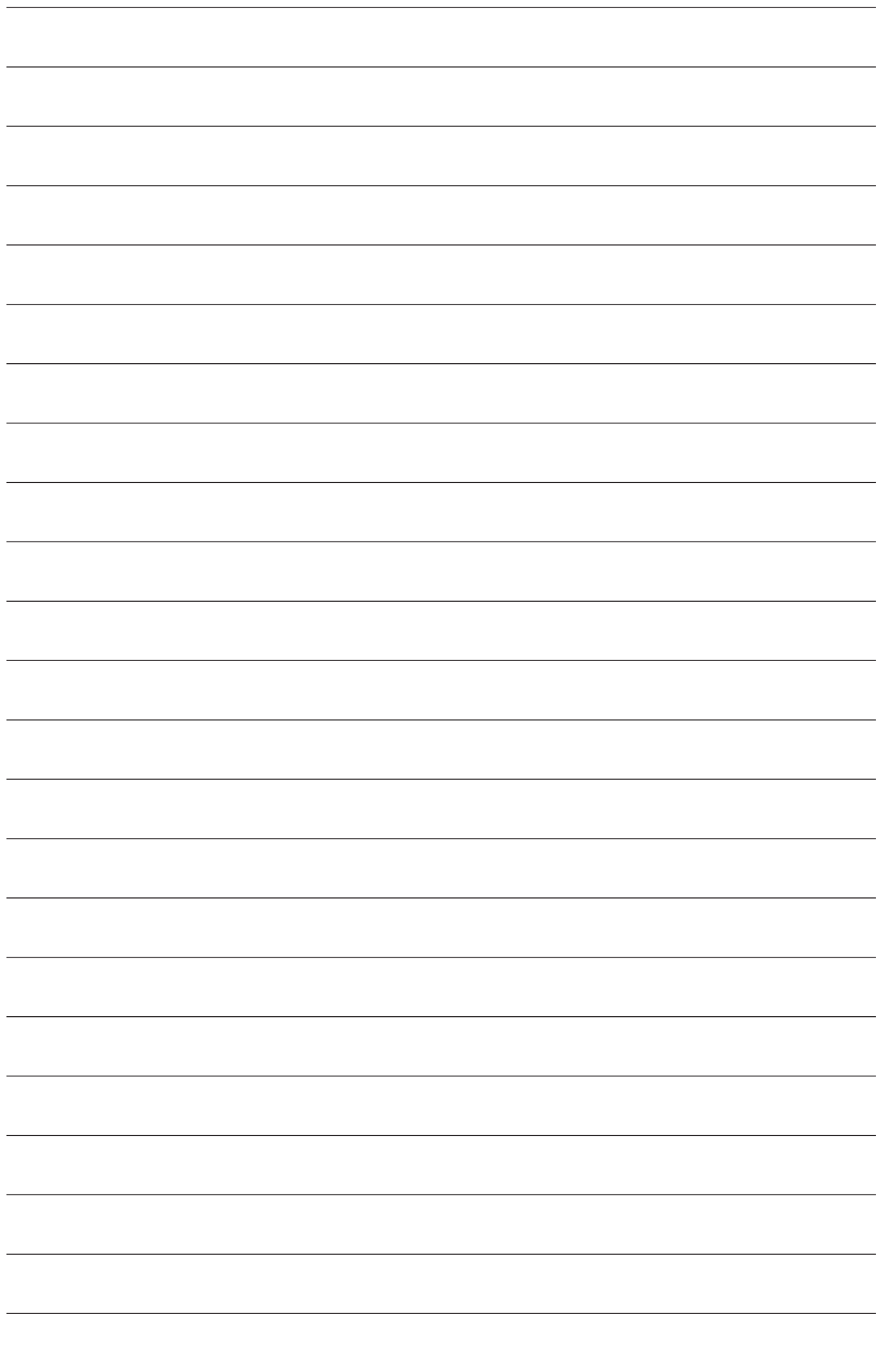
SEBESS, M. **Técnicas de cozinha profissional**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2007.

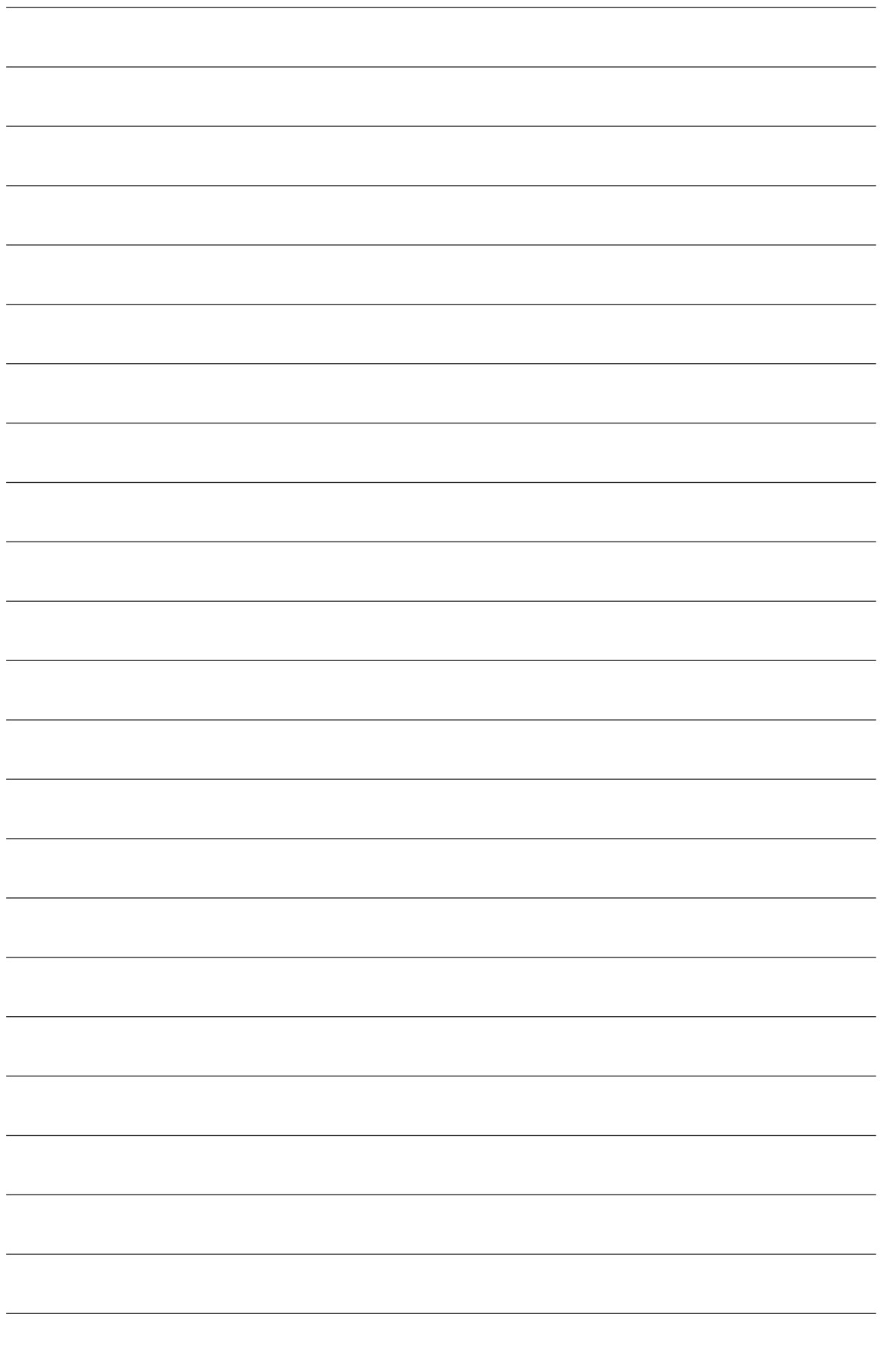
TEICHMANN, I. **Tecnologia culinária**. Caxias do Sul: EDUCSMJ Livros, 2000.

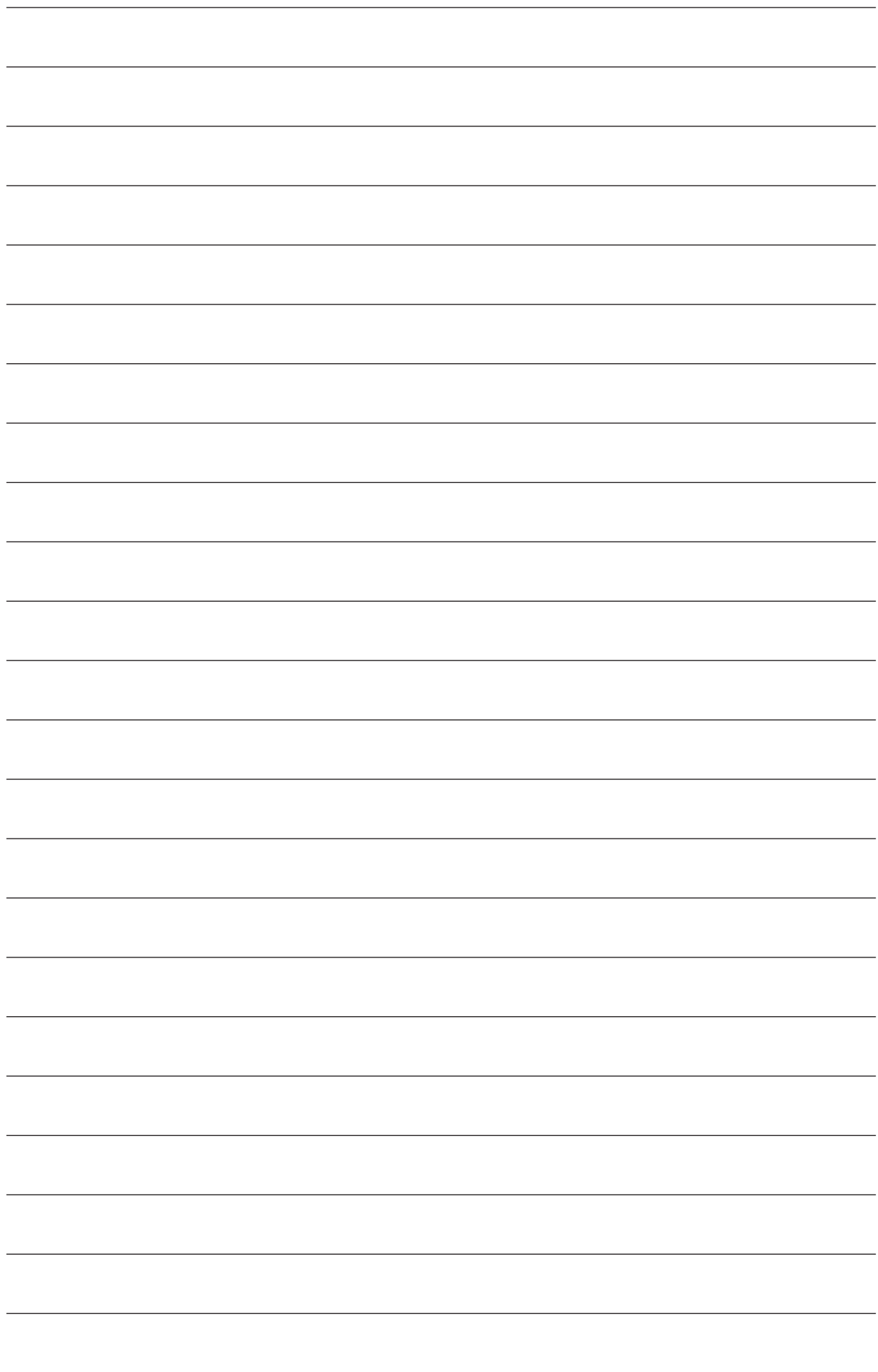
WRIGHT, J.; TREUILLE, E. **Todas as técnicas culinárias. Le Cordon Bleu**. São Paulo: Marco Zero, 2004.

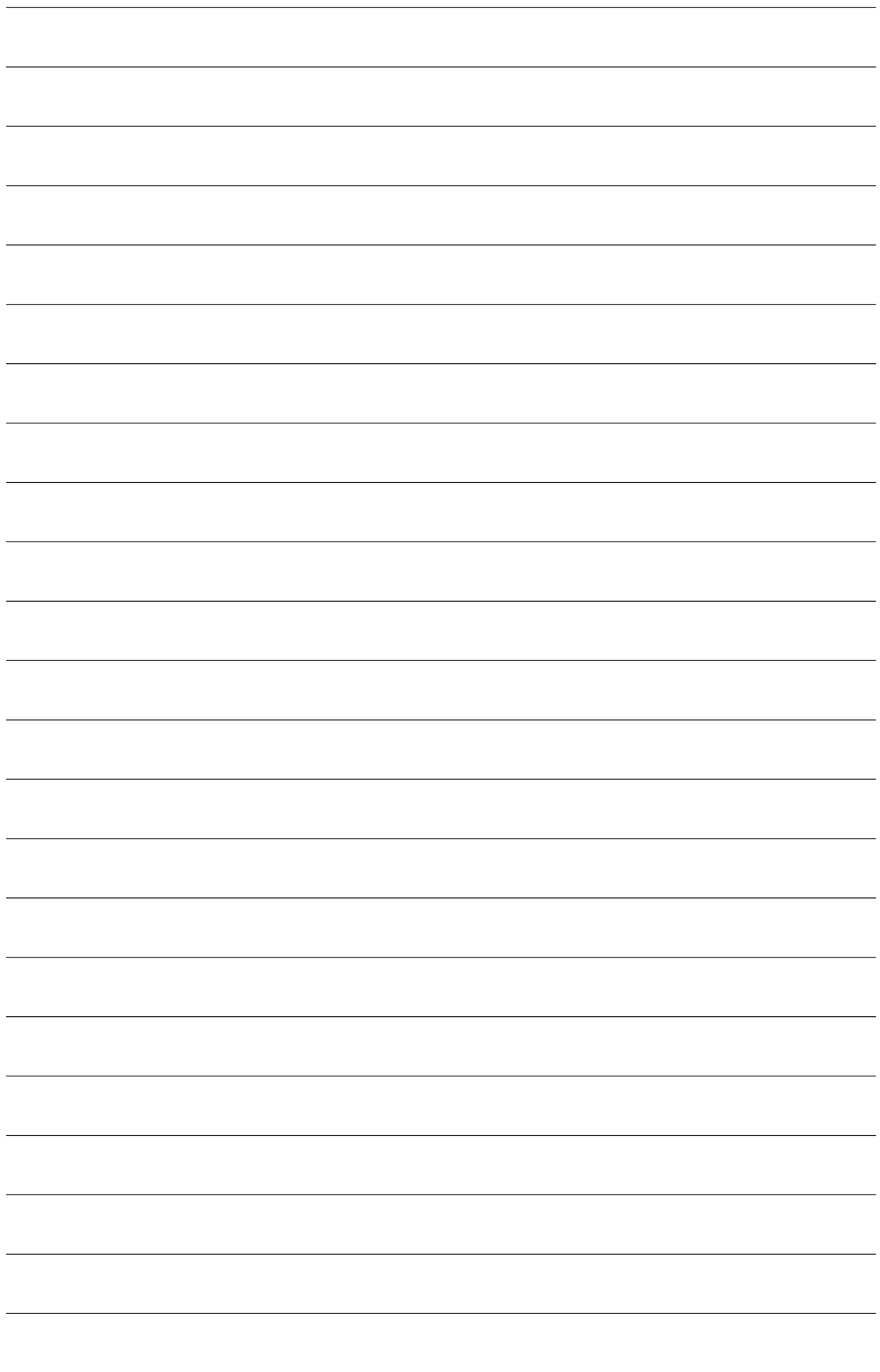
CRÉDITOS DE IMAGENS

SEBESS, M. **Técnicas de cozinha profissional**. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2007 (adaptação digitalizada por Marcelo Angele).









Fonte Família Helvetica Neue
Papel Offset 115 g/m²
Acabamento em espiral wire-o

